

cuisiner sans rien jeter

60 recettes créatives et
astuces anti-gaspillage
avec Too Good To Go

Lannoo



SOMMAIRE

Avant-propos **12**

Le gaspillage en quelques
(douloureux) chiffres **14**

CONSEILS DE

CONSERVATION 16

Acheter malin **17**

Cuisiner sans gaspiller **19**

DLC et DDM **22**

Un placard bien rangé **25**

Conseils de conservation
pour le frigo **27**

Le congélateur est votre ami **28**

Conserver intelligemment
les fruits et les légumes **32**

HIVER 35

Soupe de banane au curry **37**

Boulettes végétariennes
au pain rassis **39**

Curry de poisson blanc **40**

Poêlée de légumes
à la portugaise **43**

5x épluchures de légumes
et de pommes **44**

5x zestes d'agrumes **45**

Bouillon **46**

Bouillon d'asperges **47**

Pizza ! **48**

Wok de nouilles épicées **50**

Croquettes de légumes **53**

Vol-au-vent de dinde de Noël **54**

Pain poha **57**

5x pain rassis **58**

Biscuits de sandwiches **59**

Chocisson gourmand **60**

Mousse au chocolat au jus
de pois chiches **62**

PRINTEMPS 65

Soupe aux carottes au
pesto de verdure **67**

Rouleaux de printemps au chou **68**

Queues d'asperges fermentées **70**

Röstis printaniers **72**

Rösti suisse **75**

Lángos **76**

5x pommes de terre **80**

Légumes en saumure **79**

Atjar tjampoer **81**

Crumble à la rhubarbe **82**

Sirop de rhubarbe **85**

Crêpes au yaourt grec **86**

Bouchées chocolatées
au carrot cake **89**

ÉTÉ 91

Panzanella 92

Soupe aux tomates au pain rassis 94

5x tomates très mûres 95

Crème de verdure de poireaux 96

Soupe au brocoli 97

5x yaourt (végétal) 98

5x fromage doux 99

Casserole de poulet
et riz crémeux 100

Rouleaux fraîcheur à dipper 103

Avocats 104

Artichauts 105

Champignons 105

Oignons nouveaux 105

Salade de maïs
ultra-croquante 107

Boulettes de poisson dans une
sauce tomate piquante 108

Pesto vert aux fraises 111

Galettes de pommes de terre 112

Glace express à la banane 114

5x bananes très mûres 116

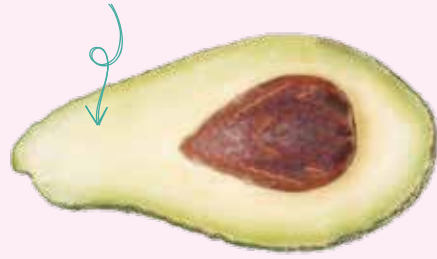
Fruits séchés 117

Crème dessert fruitée 118

Pavlova végétale 121

Serradura 122

Limonade estivale au gingembre
et au citron vert 125



AUTOMNE 127

Tarte au chou vert et à la feta 128

Œufs 131

Galettes de purée 132

Crumble salé au potiron et aux
champignons 135

Crème de butternut
et légumes rôtis 136

Houmous de potiron 138

Smoothie bowl d'automne 141

Frittata aux pommes
de terre et aux épinards 142

Marmite dublinoise sans viande 145

Shepherd's pie 146

Chässchnitte 149

Dessert danois aux pommes 150

Gelée de pommes 152

Chausson aux pommes 153

Pan bolo 155

Pain à la banane 156

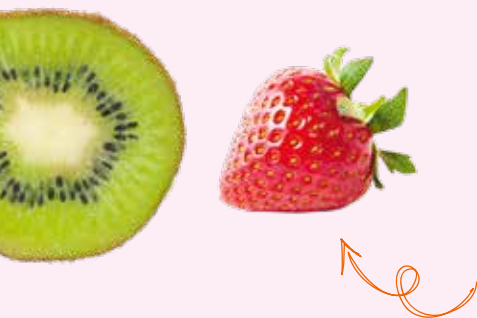
Pudding au pain rapide 158

Pain perdu 159

Petits pains garnis 159

Gâteau sans cuisson aux
friandises et au chocolat 160

Index 162



AVANT-PROPOS

Gaspiller de la nourriture est impardonnable. C'est mauvais pour le climat, cela a des conséquences sociales et cela coûte très cher. L'énorme impact du gaspillage sur la planète doit nous inciter à envisager intelligemment l'alimentation. C'est une vérité criante. Entre le tiers et la moitié de la nourriture que nous achetons finit à la poubelle. Rien qu'en Europe, les ménages jettent annuellement 47 millions de tonnes d'aliments.

Too Good To Go souhaite conscientiser le plus de monde possible à ce gaspillage en cherchant des moyens de le contrer. Dans ce domaine, de petits changements font une très grosse différence. Cela commence par des achats malins, une démarche à laquelle notre appli Too Good To Go peut vous accompagner. Il vous suffit de l'installer (gratuitement) sur votre smartphone et vous recevrez chaque jour les offres intéressantes des commerçants du coin. Il s'agit aussi bien de repas tout préparés que de paniers d'ingrédients avec lesquels vous pouvez cuisiner vous-même.

Avec ce livre, nous vous proposons de franchir un pas de plus. Nous voulons vous aider à vider également vos propres placards et frigos. C'est pourquoi nous vous proposons une quantité de recettes – délicieux plats de résistance, desserts et collations – à interpréter créativement en fonction des restes que vous avez (ou du contenu de votre panier Too Good To Go). Transformez-les en tout nouveaux plats. Intégrez les ingrédients que vous laissez généralement traîner. Mettez un point d'honneur à gaspiller aussi peu de nourriture que possible, ou mieux, pas du tout, sans pour autant sacrifier quoi que ce soit de la qualité.

Ce livre renferme également une foule d'astuces et de conseils pour vous aider à conserver la nourriture plus longtemps et dans de meilleures conditions. Combien de temps les laitages restent-ils bons au congélateur ? Quels légumes doivent aller au réfrigérateur ? Connaissez-vous la différence entre la « date limite de consommation » et la « date de durabilité minimale » ? Vous le saurez en lisant ce livre, qui répond à bien d'autres questions encore.

Avec un peu de bonne volonté et une généreuse dose de créativité, vous ferez en sorte de limiter le gaspillage. C'est une belle mission, qui change vraiment les choses, surtout si nous sommes nombreux à nous y atteler.

Nous vous souhaitons déjà de tirer un grand plaisir de cette passionnante entreprise !

- » Trouvez d'autres trucs et astuces sur notre page Instagram [@toogoodtogo.be](https://www.instagram.com/toogoodtogo.be)
- » Regardez ce qu'il y a moyen de sauver dans votre quartier, téléchargez l'appli.



LE GASPILLAGE EN QUELQUES (DOULOUREUX) CHIFFRES

À l'échelle de la planète, nous gaspillons 79 tonnes de nourriture à chaque seconde. Vous avez bien lu : à chaque seconde ! Au total, cela équivaut à 1,3 milliard de tonnes par an. Concrètement, entre un tiers et la moitié de la nourriture produite aboutit dans la poubelle. Ces chiffres donnent le tournis. Le gaspillage alimentaire est ainsi responsable d'un dixième des émissions de gaz à effet de serre. Si vous jetez un aliment au lieu de le manger, vous gaspillez en outre le travail, l'eau et toutes les sources d'énergie qui ont été nécessaires pour le produire et l'apporter sur votre assiette.

Le gaspillage alimentaire désigne toute la nourriture produite pour la consommation humaine qui est perdue ou gaspillée dans la chaîne reliant le producteur au consommateur.

Chaque année, un ménage français ou belge jette 88 kilos de nourriture. Cela équivaut environ à 137 euros par personne et par an. Il s'agit surtout de produits solides comme le pain et tout ce qui vient de la boulangerie (12 %), de fruits (12 %), de légumes (11 %) et de dérivés frais ou surgelés de la pomme de terre (10 %). 34 % de ce que nous jetons est constitué de produits plus ou moins liquides comme les laitages, les œufs (9 %) et les boissons (8 %).

Le café, le thé, le riz, les pâtes et les produits fabriqués à base de pomme de terre sont surtout jetés parce que nous les préparons en trop grandes quantités. Nous jetons les légumes, le pain et les produits de boulangerie, les laitages et les fruits parce que nous ne les consommons pas à temps.



La plupart d'entre nous n'aiment pas devoir jeter de la nourriture. Et ils ont évidemment raison. Le gaspillage alimentaire est néfaste pour l'environnement et le climat. À l'heure où la nourriture est de plus en plus chère, cela fait aussi de plus en plus mal à notre portefeuille. Une étude menée par la Commission européenne en 2018 montre que 10 % de la masse de nourriture gaspillée s'explique par le manque de connaissances à propos des différentes dates de conservation. Comme nous l'apprend une enquête de Too Good To Go réalisée en 2021, trois Belges sur quatre ne connaissent par exemple pas la différence entre « à consommer jusqu'au » et « à consommer de préférence avant le ». Cette différence est expliquée en page 21.

De plus, nous rapportons souvent trop de nourriture du supermarché ou du magasin. Environ un cinquième des ménages belges achète plus que ce qu'il avait prévu et cède régulièrement à des impulsions dans ce domaine. Un plus peu de la moitié seulement (53 %) utilise une liste de courses et un sur quatre planifie les repas de toute une semaine. Les restes disparaissent hélas souvent à la poubelle.

De tous les légumes et fruits que nous achetons, un sur trois environ finit dans les ordures. Cela signifie que chaque année, nous en jetons en Belgique plus de 100 millions de kilos.

Heureusement, réduire le gaspillage alimentaire ne demande pas de gros efforts. Ce livre vous propose une foule de conseils créatifs et de recettes malignes pour utiliser sans plus tarder les petits restes qui encombrent pour l'instant votre armoire ou votre frigo.





A white fabric mask with a green pomelo and a gold ring on a marble background. The mask is positioned on the left side of the frame, with its eye holes and a small opening at the bottom. A green pomelo is visible in the top left corner, and a gold ring is visible in the bottom left corner. The background is a light-colored marble surface with dark veins.

CONSEILS DE CONSERVATION

ACHETER MALIN

Gaspiiller moins de nourriture, cela commence par faire des achats intelligents. Si vous remplissez votre chariot de toutes sortes de produits dont vous ne savez pas quand vous les consommerez, à coup sûr, vous achèterez trop. Planifier les repas aide à limiter les achats impulsifs. Cela permet de varier agréablement, de dépenser moins et d'éviter le gaspillage. Prêt à exercer vos talents anti-gaspi ?

PRÉPARER VOTRE MENU DE LA SEMAINE

- » Planifiez autant que possible vos repas à l'avance. Tenez compte des repas chauds ou lunchs au travail, des sorties au restaurant, du soir où vous êtes seul à la maison ou avez rendez-vous avec des amis.
- » Planifiez au moins un repas à base de restes chaque semaine.
- » Vérifiez ce qu'il vous reste au frigo, au congélateur et dans les placards. Utilisez vos provisions comme base de votre planning.
- » Imaginez des repas avec les restes qui doivent être consommés rapidement. Ce manuel de cuisine vous sera naturellement d'une aide précieuse !
- » Vous suiez une recette ? Regardez si vous avez tous les ingrédients à la maison et si vous pouvez les remplacer par des aliments qui sont dans le frigo. Par exemple, des restes de fromage râpé

peuvent très bien faire l'affaire si vous n'avez pas d'emmental râpé.

VOTRE LISTE DE COURSES

- » Fixez une feuille de papier ou un tableau sur la porte du placard et notez au fur et à mesure ce qu'il vous faut. Vous n'oublierez rien et vous gagnerez du temps quand vous préparerez votre liste. Vous pouvez évidemment aussi dresser une liste provisoire sur votre smartphone.
- » Établissez toujours une liste de courses. Notez non seulement ce dont vous avez besoin, mais aussi, autant que possible, les quantités.
- » Dressez la liste des produits que vous voulez toujours avoir en grande quantité dans votre placard ou au congélateur. Pâtes, riz, légumineuses, conserves... Vous aurez ainsi toujours de quoi accommoder les restes.
- » Essayez d'ordonner la liste en fonction des rayons du maga-

sin (fruits et légumes, laitages, viande...). Vous serez moins tenté d'acheter des aliments dans des rayons où vous ne devez en fait pas vous trouver.

Astuce

Pas eu le temps de préparer une liste ? Prenez un « frigie », une photo de votre frigo et de ce qu'il vous reste dans les armoires avant de partir.

AU MAGASIN

- » Achetez si possible chez les producteurs locaux, où vous pouvez faire peser les quantités exactes. Vous éviterez d'acheter trop.
- » Soyez attentif aux promotions du supermarché. N'achetez pas de grosses quantités d'aliments qui ne se gardent pas longtemps. Une grosse provision de nourriture sèche (pâtes, riz, farine) à longue durée de conservation n'est évidemment pas un problème.
- » Mangez un bout avant d'aller au magasin. La faim et la fatigue donnent les yeux plus grands que le ventre, si bien que vous rentrez à la maison avec des aliments « réconfort » que vous n'aviez peut-être pas l'intention d'acheter.
- » Planifiez votre parcours dans le supermarché. Commencez par les « aliments secs » et n'ajoutez

les aliments réfrigérés, qui ne se gardent pas bien – viande, surgelés – dans votre chariot qu'à la fin. Si ces produits se réchauffent, les bactéries ont une chance d'y proliférer.

- » Utilisez un sac isotherme, surtout s'il fait chaud dehors. Vos produits ne se réchaufferont pas trop vite.
- » Faites attention aux fruits et légumes fragiles. Les pêches, les abricots, les avocats... s'écrasent rapidement dans le chariot. Soyez prudent aussi quand vous les emballez à la caisse.

DÉBALLAGE !

- » Rangez vos courses dès que vous rentrez à la maison. Les produits périssables seront rapidement réfrigérés.
- » Mettez au congélateur en priorité la viande, le poisson, la volaille et les autres produits que vous ne mangerez pas immédiatement et qui ne se conservent pas longtemps.
- » Conservez la nourriture dans de bonnes conditions. Certains fruits et légumes ne doivent par exemple pas être placés trop près les uns des autres parce qu'ils mûrissent plus vite. Lisez en plus à ce sujet p. 31.

CUISINER SANS GASPILLER

Si vous préparez les recettes de ce livre, vous êtes évidemment déjà sur la bonne voie ! Nous vous proposons néanmoins une série de trucs supplémentaires permettant d'optimiser vos préparations.

RÉFLÉCHISSEZ AVANT D'AGIR

- » Préparez d'abord les plats contenant les ingrédients que vous ne pouvez pas garder plus longtemps.
- » Il est préférable de ne pas consommer les produits (viande ou poisson) dont la date limite de consommation (DLC) est dépassée. Pour les aliments dont la date

de durabilité minimale (DDM) est passée, utilisez vos sens : l'aspect, l'odeur et le goût de l'aliment vous renseigneront. Vous trouverez d'autres informations sur les dates de conservation en p. 21.

- » Préparez les justes quantités.

Utilisez une balance, une mesure de cuisine, une tasse, un gobelet doseur ou même votre main pour doser les aliments. Une poignée de pâtes, de riz ou de couscous par personne suffit en général largement. Vous trouverez d'autres indications dans le tableau ci-après.

	Adulte grand mangeur	Adulte petit mangeur	Enfant
Pommes de terre	250 g	200 g	75 tot 150 g
Riz (non cuit)	100 g	75 g	30 tot 60 g
Pâtes (non cuites)	125 g	100 g	25 tot 50 g
Légumes	200 g	200 g	75 tot 150 g
Viande (ou substitut)	100 g	85 g	40 tot 85 g

(Source : Milieucentraal.nl)

ASTUCES CULINAIRES POUR WASTE WARRIORS

» **Réemployez vos épluchures**

Conservez vos parures, épluchures, feuillages pour les réutiliser dans d'autres recettes. Vous en trouverez de très nombreux exemples dans ce livre. La tige du brocoli ou du chou-fleur est parfaitement utilisable en soupe ou en purée (p. 97). La verdure (fanés) des carottes est excellente en pesto (p. 67). Quant aux feuilles de céleri et à l'enveloppe extérieure des poireaux, ils sont parfaits pour préparer du bouillon (p. 46).

» **Ne faites pas de trop grosses épluchures**

Utilisez un éplucheur pour peler les patates, les carottes et les autres légumes racines. Les pommes de terre, les carottes, le panais et même le potiron jeunes n'ont pas besoin d'être épluchés. Et pour gratter la peau du gin-

gembre, aidez-vous d'une petite cuillère plutôt que d'un éplucheur.

» **Réutilisez votre eau de cuisson**

Vous voulez préparer des asperges à la flamande ? Cuisez les œufs dans la même eau que les asperges. Le principe s'applique aussi à d'autres recettes. Posez un cuiseur-vapeur sur la casserole de pommes de terre pour cuire les légumes en même temps. Utilisez l'eau de cuisson de vos pâtes pour cuire autre chose.

» **Videz bien les boîtes**

Vous utilisez des tomates en boîte ou de la purée de tomates ? Mettez un peu d'eau dans la boîte ou la bouteille et secouez pour que les restes se détachent. Ajoutez ces résidus dilués dans la préparation. Faites attention avec les grandes boîtes, car ces restes ne se conservent pas bien. Achetez plutôt de petites boîtes de purée de tomate ou un tube de concentré refermable. Vous pouvez aussi congeler de la purée de tomate en petites portions dans des formes à glaçons.

» **Mix & match**

Les légumes mentionnés dans une recette peuvent souvent être remplacés par un autre. Utilisez par exemple une courgette à la place d'une aubergine, un chou-rave à







HIVER



Astuce

Vous pouvez facilement doubler les proportions et utiliser un boîte entière de lait de coco de 400 ml. Il vous en reste quand même ? Congelez le reste pour l'utiliser plus tard dans un autre plat. Le lait de coco se conserve 2 à 3 mois au congélateur.



SOUPE DE BANANE AU CURRY

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 minutes | TEMPS DE CUISSON : 7 minutes
2 portions

Avec ses saveurs exotiques, cette soupe vous emmènera sous les tropiques. C'est la recette idéale pour utiliser des bananes un peu trop noires : plus elles seront mûres, plus la soupe sera sucrée.

INGRÉDIENTS :

1 oignon
1 gousse d'ail
3 cm de gingembre
2 bananes bien mûres
200 ml de bouillon de légumes
200 ml de lait de coco
1 à 2 c. à c. de curry en poudre
sel, poivre et chili en poudre
huile
cacahuètes
quelques feuilles de
coriandre fraîche (pour la présentation)

Astuce

Ne jetez pas les tiges de coriandre, mais utilisez-les dans un bouquet garni destiné à un bouillon ou dans un pesto. Vous pouvez aussi les congeler pour les utiliser plus tard.

- 1 Émincez finement l'oignon, l'ail et le gingembre.
- 2 Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et faire revenir pendant 3-5 minutes en remuant fréquemment.
- 3 Découpez la banane en rondelles et ajoutez-les. Continuez de remuer pour éviter que le fond ne brûle, jusqu'à ce que les bananes soient caramélisées et prennent une belle couleur dorée.
- 4 Ajoutez le bouillon de légumes et le lait de coco, puis portez le mélange à ébullition. Lorsque le liquide commence à frémir, retirez la casserole du feu et mixez jusqu'à obtenir une consistance fluide.
- 5 Ajoutez le curry en poudre, le sel, le poivre et le chili.
- 6 Faites revenir les cacahuètes dans une poêle bien chaude non graissée, puis répartissez-les sur les bols de soupe. Garnissez de quelques feuilles de coriandre.



BOULETTES VÉGÉTARIENNES AU PAIN RASSIS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes | TEMPS DE CUISSON : 15 minutes | 4 portions

Quelques tranches de pain rassis peuvent être transformées en délicieuses boulettes végétariennes. N'hésitez pas à compléter cette recette avec les ingrédients dont vous disposez comme du fromage, des herbes fraîches, des épices, des olives ou des câpres.

INGRÉDIENTS :

200 g de pain rassis

2 petits oignons

1 œuf

persil ou herbes fraîches au choix

sel et poivre

huile

Astuce

Pour une version végane,
retirez l'œuf et pétrissez
la pâte un peu plus
longtemps.

- 1 Découpez le pain et mettez les morceaux à tremper dans un bol d'eau pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
- 2 Pendant que le pain ramollit, émincez finement les oignons et ciselez les herbes.
- 3 Égouttez le pain, puis ajoutez les oignons, l'œuf, les herbes et les épices dans le bol.
- 4 Pétrissez les ingrédients à la main jusqu'à obtenir un mélange épais. Pour pouvoir former les boulettes, la pâte ne doit pas être trop humide ; ajoutez de la chapelure si nécessaire.
- 5 Prélevez une cuillère à café de pâte et façonnez des boulettes avec vos mains.
- 6 Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, puis faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servez ces boulettes avec une savoureuse sauce tomate, de la sauce aux poivrons ou même une sauce aigre-douce au chili.

INDEX

Ail

- Rouleaux de printemps au chou 68
- Soupe de banane au curry 37
- Wok de nouilles épicées 50

Asperges

- Queues d'asperges fermentées 70

Bananes

- Crème dessert fruitée 118
- Glace express à la banane 114
- Pain à la banane 156
- Smoothie bowl d'automne 141
- Soupe de banane au curry 37

Brocolis

- Crème de butternut et légumes rôtis 136
- Soupe au brocoli 97

Butternuts

- Crème de butternut et légumes rôtis 136

Cacahuètes

- Crème de verdure de poireaux 96
- Glace express à la banane 114
- Rouleaux de printemps au chou 68
- Rouleaux fraîcheur à dipper 103
- Smoothie bowl d'automne 141
- Soupe de banane au curry 37
- Wok de nouilles épicées 50

Carottes

- Atjar tjampoer 81
- Bouchées chocolatées au carrot cake 89
- Boulettes de poisson dans une sauce tomate piquante 108
- Crème de butternut et légumes rôtis 136
- Curry de poisson blanc 40
- Marmite dubloinoise sans viande 145
- Pain poha 57
- Poêlée de légumes à la portugaise 43
- Rösti suisse 75

- Rouleaux de printemps au chou 68
- Rouleaux fraîcheur à dipper 103
- Salade de maïs ultra-croquante 107
- Shepherd's pie 146
- Soupe aux carottes au pesto de verdure 67
- Röstis printaniers 72

Champignons

- Croquettes de légumes 53
- Crumble salé au potiron et aux champignons 135
- Pizza! 48
- Shepherd's pie 146
- Vol-au-vent de dinde de Noël 54

Chocolat

- Bouchées chocolatées au carrot cake 89
- Chocisson gourmand 60
- Glace express à la banane 114
- Gâteau sans cuisson aux friandises et au chocolat 160
- Mousse au chocolat au jus de pois chiches 62

Chou blanc

- Atjar tjampoer 81
- Rouleaux fraîcheur à dipper 103

Chou vert

- Rouleaux de printemps au chou 68
- Tarte au chou vert et à la feta 128

Citron vert

- Curry de poisson blanc 40
- Limonade estivale au gingembre et au citron vert 125
- Pain poha 57
- Queues d'asperges fermentées 70
- Wok de nouilles épicées 50

Concombre

- Atjar tjampoer 81
- Panzanella 92
- Rouleaux de printemps au chou 68

- Rouleaux fraîcheur à dipper 103
- Salade de maïs ultra-croquante 107

Crème

- Crème de verdure de poireaux 96
- Crumble salé au potiron et aux champignons 135
- Frittata aux pommes de terre et aux épinards 142
- Pavlova végane 121
- Tarte au chou vert et à la feta 128
- Vol-au-vent de dinde de Noël 54

Crème aigre

- Galettes de purée 132
- Lángos 76

Crème fraîche

- Dessert danois aux pommes 150
- Serradura 122

Épinards

- Frittata aux pommes de terre et aux épinards 142
- Pizza! 48

Feta

- Pizza! 48
- Tarte au chou vert et à la feta 128

Fraises

- Smoothie bowl d'automne 141

Gingembre

- Atjar tjampoer 81
- Limonade estivale au gingembre et au citron vert 125
- Soupe de banane au curry 37

Jus de citron vert

- Curry de poisson blanc 40
- Pain poha 57
- Salade de maïs ultra-croquante 107
- Wok de nouilles épicées 50

Lait

- Boulettes de poisson dans une sauce tomate piquante 108
- Chässchnitte 149
- Crème de verdure de poireaux 96

Crème dessert fruitée 118
Croquettes de légumes 53
Frittata aux pommes de terre
et aux épinards 142
Glace express à la banane 114
Lángos 76
Marmite dublinoise sans
viande 145
Pain perdu 159
Pan bolo 155
Pudding au pain rapide 158
Smoothie bowl d'automne 141
Tarte au chou vert et
à la feta 128

Lait de coco

Crumble salé au potiron et
aux champignons 135
Curry de poisson blanc 40
Pavlova végane 121
Soupe de banane au curry 37

Maïs

Salade de maïs
ultra-croquante 107

Mangue

Crème dessert fruitée 118
Rouleaux fraîcheur à dipper 103

Miel

Curry de poisson blanc 40
Wok de nouilles épicées 50

Oeufs

Boulettes de poisson dans une
sauce tomate piquante 108
Boulettes végétariennes
au pain rassis 39
Casserole de poulet et
riz crémeux 100
Chässhnitte 149
Chocisson gourmand 60
Crêpes au yaourt grec 86
Croquettes de légumes 53
Frittata aux pommes de
terre et épinards 142
Galette de pommes
de terre 112
Galette de purée 132
Pain à la banane 156
Pain perdu 159
Pan bolo 155
Poêlée de légumes à la
portugaise 43
Pudding au pain rapide 158
Rösti suisse 75
Röstis printaniers 72
Tarte au chou vert et
à la feta 128

Vol-au-vent de dinde
de Noël 54

Oignons nouveaux

Rouleaux de printemps
au chou 68

Oignons

Bouillon d'asperges 47
Boulettes de poisson dans une
sauce tomate piquante 108
Boulettes végétariennes
au pain rassis 39
Casserole de poulet et
riz crémeux 100
Chässhnitte 149
Crème de butternut et
légumes rôtis 136
Croquettes de légumes 53
Crumble salé au potiron et
aux champignons 135
Galette de pommes
de terre 112
Pain poha 57
Panzanella 92
Poêlée de légumes à la
portugaise 43
Rösti suisse 75
Röstis printaniers 72
Salade de maïs
ultra-croquante 107
Shepherd's pie 146
Soupe au brocoli 97
Soupe aux carottes au
pesto de verdure 67
Soupe de banane au curry 37

Paprika

Casserole de poulet et
riz crémeux 100
Crème de verdure de
poireaux 96
Soupe aux tomates au
pain rassis 94

Poireaux

Crème de verdure de
poireaux 96
Curry de poisson blanc 40
Poêlée de légumes à la
portugaise 43

Poivron

Atjar tjampoer 81
Boulettes de poisson dans une
sauce tomate piquante 108
Curry de poisson blanc 40
Pain poha 57
Pizza! 48
Rösti suisse 75
Rouleaux fraîcheur à dipper 103

Pommes

Chausson aux pommes 153
Dessert danois aux pommes 150
Gelée de pommes 152
Smoothie bowl d'automne 141

Pommes de terre

Crumble salé au potiron et
aux champignons 135
Frittata aux pommes de terre
et aux épinards 142
Galette de pommes
de terre 112
Galette de purée 132
Houmous de potiron 138
Lángos 76
Marmite dublinoise sans
viande 145
Poêlée de légumes à la
portugaise 43

Potiron

Rösti suisse 75
Röstis printaniers 72
Shepherd's pie 146
Smoothie bowl d'automne 141
Soupe aux carottes au
pesto de verdure 67

Tomates

Boulettes de poisson dans une
sauce tomate piquante 108
Panzanella 92
Pizza! 48
Soupe aux tomates au
pain rassis 94

Tomates cerises

Salade de maïs ultra-
croquante 107

Yaourt

Crêpes au yaourt grec 86
Crumble à la rhubarbe 82