

FOOBY

WE LOVE FOOD

POISSON

Pour varier les plaisirs
du barbecue

SALADES D'ÉTÉ

La fraîcheur s'invite
à votre table!

CARPACCIOS

Tout en légèreté

L'ÉTÉ
est servi!

46
RECETTES POUR
LA PLUS BELLE
SAISON

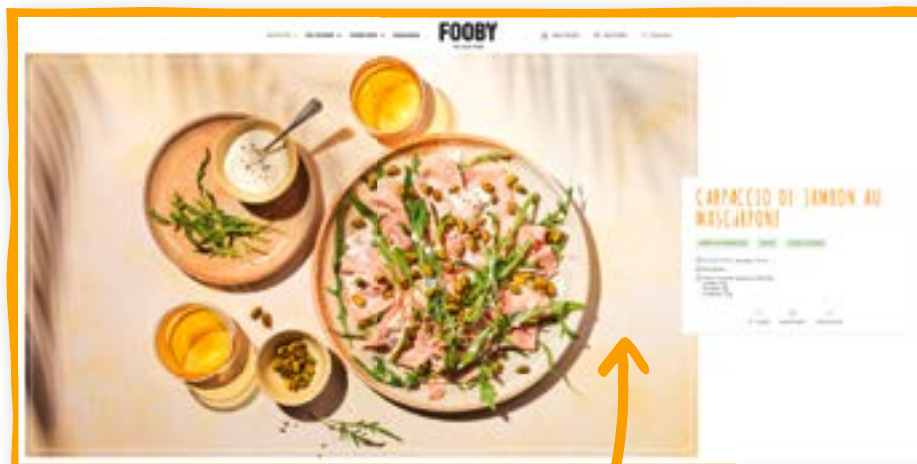
 **SIMPLE ET RAPIDE!**

SOMMAIRE



WEBLINKS

Cliquez sur les liens Internet pour accéder directement aux recettes sur le site fooby.ch ou sur l'appli FOOBY.



**PRÊTS?
FEU... À VOS
FOURNEAUX!**

Des emballages haute nature.

La meilleure qualité bio depuis plus de 30 ans.



naturaplan



Le bio, c'est dans notre nature.

coop

Pour moi et pour toi.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Quand avez-vous eu l'occasion récemment de goûter un plat pour la première fois? Nous pensons qu'il n'y a pas de plus belle façon de rompre la routine du quotidien que de découvrir une nouvelle recette. Ça vous dit? Alors ce magazine a tout ce qu'il vous faut! Nous avons sélectionné pour vous 46 petites escapades culinaires sous forme de nouvelles recettes. Car pour explorer de nouvelles destinations, pas besoin de valise ou d'avion, juste une petite incursion dans votre magasin Coop. Le voyage en tant que tel se passe dans votre propre cuisine: observez les couleurs vives des aliments, écoutez le crépitement dans

la poêle ou sur le barbecue, humez la bonne odeur qui vient du four, sentez le croustillant dans votre bouche et dégustez le résultat de notre inépuisable curiosité culinaire! Laissez-vous surprendre et élargissez votre horizon gustatif avec des mariages étonnants, des réinterprétations de recettes classiques et des conseils culinaires raffinés. Nous nous réjouissons de vous accompagner dans ce voyage.

**Bien à vous,
L'équipe FOOBY**

SOMMAIRE



Fraîcheur estivale
Invitez l'été
dans votre assiette



Onde verte
Le printemps est là,
priorité aux arômes!



Plus de recettes
et d'histoires sur
fooby.ch

Pain quotidien
Tour d'Europe des tartines



À emporter partout
Le Hot Dog revisité

3 | **Éditorial**
6-13 | **La vie en vert**
14-17 | **Le vent en poupe!**
18 | **Poisson et vin**
20-23 | **Salade de pâtes**
24-29 | **Repas éclair**
30-35 | **Du pain sur la planche**

36-40 | **little FOOBY**
42-45 | **Superposition
de saveurs**
46-49 | **Carpaccio**
50-55 | **Hot Dogs**
56-57 | **Nos chouchous
de l'apéritif**
58-61 | **Fine Food**

62-65 | **C'est dans la boîte!**
66-69 | **Courgettes**
70-71 | **Glossaire**
72-73 | **Duel FOOBY**
75 | **Toutes les recettes
d'un seul coup d'œil**

Légende



végétarien



végane



sans lactose



sans gluten

À DÉCOUPER ET À
CONSERVER!



Poisson grillé

Alternatives culinaires pour
votre barbecue



47



Finesse et élégance

Une spécialité qui
sait trancher

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Comment trouvez-vous
notre magazine FOOBY?
Répondez à notre enquête
pour tenter de gagner l'une
des 20 boîtes
à gadget FOOBY.
fooby.ch/sondage



FOOBY

WE LOVE FOOD

CALENDRIER SAISONNIER SUISSE (PRINTEMPS/ÉTÉ)

Avec ce calendrier FOOBY bien pratique, découvrez d'un simple coup d'œil quels fruits et légumes sont de saison en Suisse. Car la Suisse propose toute l'année de quoi faire le plein de saveurs diverses et variées! Dans cette édition, nous vous présentons les trésors du printemps et de l'été.

FRUITS

Abricot | juillet - septembre
Cerise | juin - août
Fraise | mai - octobre
Framboise | juin - octobre
Groseille | juin - octobre
Kiwi | janvier - février & septembre - décembre
Mirabelle | août
Mûre | juillet - septembre
Myrtille | juin - août
Poire | janvier - avril & août - décembre
Pomme | janvier - décembre
Pruneau | août
Raisin | juillet - août

LÉGUMES

Asperge blanche | avril - juin
Asperge verte | avril - juin
Aubergine | mai - octobre
Blette | mars - novembre
Brocoli | mai - octobre
Carotte | janvier - décembre
Céleri-branche | juin - octobre
Céleri-pomme | janvier - décembre
Chou | janvier - décembre
Chou chinois | janvier - décembre
Chou de Bruxelles | septembre - décembre
Chou frisé | janvier - décembre
Chou Romanesco | mai - décembre
Chou-fleur | mai - octobre
Colrave | mai - novembre
Concombre | mars - octobre
Courge | septembre - décembre
Courgette | mai - octobre
Épinards | mars - novembre
Fenouil | mai - novembre
Haricot vert | juin - octobre
Maïs doux | juillet - août

Oignon | janvier - décembre
Oignon botte | avril - octobre
Poireau | mars - janvier
Poivron | juillet - octobre
Pomme de terre | janvier - décembre
Racine rouge | janvier - décembre
Radis | janvier - décembre
Radis long | avril - décembre
Rhubarbe | avril - juin
Tomate | mars - octobre

SALADES

Batavia | mars - novembre
Chicorée | janvier - décembre
Chicorée pain de sucre | janvier - décembre
Chou kale | septembre - mars
Doucette | janvier - avril & septembre - décembre
Endive | janvier - juin & septembre - décembre
Laitue feuille de chêne | mars - décembre
Laitue iceberg | avril - novembre
Laitue pommée | mars - novembre
Laitue romaine | mars - novembre
Roquette | avril - septembre
Scarole blanchie | septembre - novembre

HERBES AROMATIQUES

Basilic | mars - août
Cerfeuil | mars - août
Marjolaine | mars - août
Origan | mars - août
Romarin | mars - août
Sauge | mars - août
Thym | mars - août

CHAMPIGNONS

Champignon de Paris | janvier - décembre
Pleurote | janvier - décembre
Pleurote du panicaud | janvier - décembre
Shii-také | janvier - décembre

En fonction des conditions météorologiques, les saisons peuvent être légèrement décalées. Certaines années, l'offre doit être complétée par des importations.

AVANT:

LES INGRÉDIENTS

MENTHE POIVRÉE

MELON GALIA

VINAIGRE BALSAMIQUE BLANC

ORGE PERLÉ

RICOTTA

AMANDES FUMÉES

HUILE D'OLIVE AU CITRON

FENOUIL

CONCOMBRE

SEL

APRÈS:

SALADE DE FENOUIL ET DE MELON À L'ORGE

Rafraîchissant comme une brise: du melon Galia juteux, des morceaux croquants de fenouil et de concombre, de l'orge fine et de la ricotta aux herbes relevée. Vous avez le feu vert pour tout dévorer!

Recette en p. 12



LA VIE EN VERT

La nature montre à nouveau ses plus beaux atours et le retour du printemps invite à donner du peps à nos recettes avec des ingrédients frais. Découvrez de nombreuses recettes qui ont décidé de se mettre au vert.

AVANT:
LES INGRÉDIENTS

HUILE D'OLIVE

POIVRE

ANETH

PISTACHES

ASPERGES VERTES

PETITS POIS

SEL

PARMESAN



APRÈS:

SOUPE FROIDE D'ASPERGES À L'ANETH

Dégradés de vert: de délicieuses asperges vertes, des fines herbes, le tout dans une soupe onctueuse. Frais et relevé comme un jardin d'herbes aromatiques.

Recette en p. 12



AVANT:
LES INGRÉDIENTS

LIMETTES BIO

ŒUFS

SUCRE

AMANDES MOULUES

CHOCOLAT EN POUDRE

BASILIC

BEURRE

MAÏZENA

FARINE BLANCHE

APRÈS:

TARTE AU BASILIC ET À LA LIMETTE

Le basilic fait partie des herbes aromatiques les plus parfumées en cuisine. Frais et gorgé de soleil, il se marie parfaitement avec la limette et donne à cette tarte une couleur vert tendre. Vos convives vont adorer!

Recette en p. 13



Découvrez la vidéo de la recette sur fooby.ch/tarte



SALADE DE FENOUIL ET DE MELON À L'ORGE

35 MIN
DE PRÉP.

35 MIN
EN TOUT

419 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

200 g d'orge perlé
eau salée frémissante

2 cs de vinaigre balsamique blanc

2 cs d'huile d'olive au citron

½ cc de sel

un peu de poivre

400 g de melon Galia coupés en tranches d'env. 3 mm
d'épaisseur

200 g de fenouils coupés en tranches d'env. 3 mm
d'épaisseur

1 concombre coupé en tranches d'env. 3 mm
d'épaisseur

250 g de ricotta

½ bouquet de menthe poivrée ciselé

¼ de cc de sel

50 g d'amandes fumées hachées grossièrement

2 brins de menthe poivrée effeuillés

VOICI COMMENT FAIRE

1. Orge: plonger l'orge perlé dans l'eau salée frémissante, baisser le feu, laisser frémir env. 25 min jusqu'à ce que l'orge soit cuit al dente. Égoutter l'orge, le rincer à l'eau froide.

2. Salade: dans un saladier, mélanger l'huile et le vinaigre, assaisonner. Ajouter le melon, le fenouil, le concombre et l'orge, mélanger, dresser sur un plat.

3. Ricotta: mettre la ricotta et la menthe dans le même saladier, remuer, saler, répartir sur la salade.

4. Dressage: parsemer la salade d'amandes et de menthe.

SOUPE FROIDE D'ASPERGES À L'ANETH

20 MIN
DE PRÉP.

2 H 20 MIN
EN TOUT

215 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

500 g d'asperges vertes, le tiers inférieur épluché,
coupées en morceaux d'env. 3 cm de long

1 cs d'huile d'olive

150 g de petits pois surgelés décongelés

7 dl d'eau

1 ½ cc de sel

un peu de poivre

50 g de parmesan râpé

¾ bouquet d'aneth ciselé grossièrement

¼ bouquet d'aneth effeuillé

3 cs de pistaches salées grillées hachées
grossièrement

VOICI COMMENT FAIRE

1. Soupe: réserver 4 pointes d'asperges. Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les asperges et les petits pois pendant 2 min. Ajouter l'eau, porter à ébullition, assaisonner. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter env. 10 min. Réserver 3 cs de petits pois. Ajouter le parmesan, mixer la soupe, laisser refroidir, mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

2. Aneth: ajouter l'aneth à la soupe, mixer brièvement.

3. Dressage: servir dans des assiettes creuses. Couper les pointes d'asperges réservées en quatre, les répartir sur la soupe avec les petits pois réservés, l'aneth et les pistaches.

Modifier la quantité →



Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



TARTE AU BASILIC ET À LA LIMETTE

30 MIN
DE PRÉP.

4 H 50 MIN
EN TOUT

472 KCAL
PAR PIÈCE



POUR 1 TARTE (8 PIÈCES), IL VOUS FAUT

60 g de farine blanche
60 g d'amandes moulues
4 cs de chocolat en poudre
40 g de sucre
1 pincée de sel
60 g de beurre froid coupé en petits morceaux
1 blanc d'œuf

2 ¾ de dl d'eau
100 g de sucre
80 g de beurre
5 cs de Maïzena
2 œufs
1 pincée de sel
2 bouquets de basilic ciselés grossièrement
4 limettes bio, tout le jus

Pour un moule à tarte d'env. 24 cm de ø

VOICI COMMENT FAIRE

1. Fond de tarte: mélanger la farine avec tous les ingrédients jusqu'au sel dans un saladier. Ajouter le beurre, frotter le tout entre les mains jusqu'à obtenir une masse friable homogène. Ajouter le blanc d'œuf et travailler rapidement le tout en une pâte souple; ne pas la pétrir. Aplatir la pâte, la couvrir et la mettre au frais pendant env. 30 min.

2. Fond de tarte: abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson (env. 28 cm de Ø) et la glisser sur une plaque en conservant la feuille de dessous. Piquer le fond avec une fourchette.

3. Cuisson: faire cuire env. 20 min dans le bas du four préchauffé à 200°C. Sortir le fond de tarte du four, le laisser tiédir puis le glisser sur une grille et le laisser refroidir.

4. Crème au basilic et à la limette: dans une casserole, mélanger l'eau avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris avec un fouet et porter à ébullition à feu moyen tout en remuant. Une fois que le mélange a pris, retirer la casserole du feu et continuer de remuer pendant 2 min puis filtrer la crème à travers une passoire et laisser tiédir. Mixer le basilic avec le jus de limette (env. 1 dl), l'incorporer à la crème, verser sur le fond de tarte, laisser refroidir. Couvrir la tarte et la mettre au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

Commander les
ingrédients maintenant →



LE VERT EST DANS les herbes aromatiques

Les herbes aromatiques agrémentent nos repas depuis toujours. Mais est-ce que vous les connaissez bien? Découvrez nos courts descriptifs de la menthe, du basilic et de l'aneth.



Menthe poivrée

La menthe poivrée fait partie des variétés de menthe les plus connues. En Suisse, on l'utilise surtout séchée en infusion ou fraîche pour agrémenter les bowls fruités ou les desserts. Elle apporte également un petit plus aux plats orientaux et méditerranéens.



Aneth

L'aneth est typique de la cuisine d'Europe du Nord et de l'Est. En Suisse, on l'utilise pour agrémenter les sauces à salade, le beurre aux herbes ou la moutarde. Son arôme rafraîchissant doux et citronné avec une note d'anis se marie aussi bien avec les légumes marinés qu'avec les plats de poisson.



Basilic

Le basilic, la reine des fines herbes, nous accompagne tout au long de l'été. Il est typique de la cuisine méditerranéenne et se marie à merveille avec l'ail et les tomates. Attention dans les plats chauds: ajoutez-le juste avant de servir. Le basilic thaï est également apprécié dans les curry thaï épicés.

Le vent en poupe!



POISSONS & FRUITS DE MER

Les plats de poisson offrent une alternative culinaire fantastique. Sur fooby.ch, vous trouvez déjà plus de 500 recettes. Pour savourer le poisson sans mauvaise conscience, vous devez toujours raisonner en termes de développement durable.

Le poisson est non seulement délicieux, mais aussi digeste, tendre et riche en protéines, vitamines et minéraux. En général, il est pauvre en matières grasses. Et dans le cas contraire, sachez qu'il contient de nombreuses graisses essentielles. Le poisson permet des préparations incroyablement variées: du fish & chips au poisson entier cuit au four ou au barbecue en passant par le curry de poisson ou la bouillabaisse, les possibilités sont infinies. Les recettes de poisson ont de plus en plus la cote. Pas étonnant car le poisson, en plus d'être délicieux, permet de nombreuses déclinaisons.

Mais il y a un revers de médaille à cette popularité: les ressources halieutiques sont menacées de surpêche dans le monde entier. Comment manger du poisson la conscience tranquille en sachant cela? La réponse est simple: en choisissant du poisson ou des fruits de mer provenant de l'aquaculture ou de la pêche durable. C'est la seule façon de protéger l'environnement et la richesse des mers. Coop s'engage à préserver la diversité des espèces marines et des ressources halieutiques. Tout notre assortiment de poissons a été évalué par le WWF comme «recommandable». Vérifiez les labels de durabilité au moment de l'achat.



LA CONSCIENCE TRANQUILLE

Durabilité régulièrement
contrôlée par le WWF



ASC: aquaculture durable

Le label ASC garantit une gestion responsable de la flore et de la faune, mais aussi des personnes qui travaillent dans les piscicultures et/ou qui vivent à proximité. Les entreprises ASC sont régulièrement contrôlées par des organismes indépendants.



MSC: pêche durable

Le label MSC est décerné à des pêcheries certifiées qui respectent les normes de pêche durable MSC, c'est-à-dire qu'elles doivent agir contre la surpêche et se limiter à des quantités qui ne menacent pas les ressources halieutiques ni le biotope des espèces marines.

**NOUS SOMMES ENGAGÉS À 100%
EN FAVEUR DE POISSONS ET FRUITS
DE MER DURABLES**



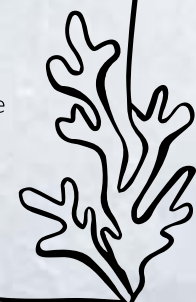
Bio: le plus naturel possible

Le saviez-vous? Nous n'avons pas besoin de nourrir nos crevettes Bio Suisse. Elles se nourrissent toutes seules d'algues. Le label garantit une aquaculture respectueuse des animaux et certifie qu'aucune hormone ni stimulateur de performance antimicrobien n'ont été ajoutés. Les médicaments ne sont utilisés qu'en cas de nécessité.



Fairtrade: une gestion respectueuse

Le label Fairtrade indique un partenariat équitable. Cela implique respect et transparence depuis la pêche jusqu'à la vente des poissons. Le label garantit un succès commun et une croissance durable.





POULPE GRILLÉ À LA SAUCE AUX OLIVES

15 MIN
DE PRÉP.

35 MIN
EN TOUT

452 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

400 g de patates douces coupées en dés d'env. 2 cm

5 dl de jus d'orange

1 bâtonnet de cannelle

3 clous de girofle

½ cc de sel

1 cs d'huile d'olive

½ cc de cumin en poudre

un peu de poivre

3 tentacules de poulpe précuits

¼ de cc de fleur de sel

50 g d'olives noires dénoyautées

½ dl d'huile d'olive

1 jaune d'œuf frais

1 cs de jus de citron

un peu de poivre

½ cs de sucre

¼ de cc de cumin en poudre

¼ de cc de sel

1 oignon botte avec les fanes coupé en rondelles biseautées

4 brins de coriandre effeuillés

Pour un barbecue ou un plat en aluminium sans trous

VOICI COMMENT FAIRE

1. Patates douces: mettre les patates douces et tous les ingrédients jusqu'au sel compris dans la barquette pour barbecue, mélanger.

2. Poulpe: mélanger l'huile, le cumin et le poivre dans un bol. Enduire les tentacules de poulpe de ce mélange.

3. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les patates douces à couvert à braise/ température moyenne (env. 200 °C), pendant env. 20 min en les retournant de temps en temps. Ajouter les tentacules

de poulpe et les faire griller avec les patates douces pendant 8 min en les retournant 2 fois. Retirer les patates douces et le poulpe du barbecue et les laisser refroidir un peu. Saler le poulpe.

4. Sauce aux olives: mixer les olives avec l'huile dans un verre doseur. Dans un saladier, mélanger le jaune d'œuf avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter la purée d'olives petit à petit tout en remuant jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.

5. Dressage: répartir la sauce aux olives sur un plat. Y répartir le poulpe, les patates douces et l'oignon botte, parsemer de coriandre.

Bon à savoir: les tentacules de poulpe précuits sont en vente au rayon Poissonnerie traditionnel et en libre-service.

Accéder à la liste
de courses →





KEBAB DE POISSON ET PAIN NAAN

45 MIN
DE PRÉP.

2 H 15 MIN
EN TOUT

448 KCAL
PAR PERSONNE

POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- ½ poivron rouge coupé en morceaux
- 1 tomate coupée en morceaux
- ½ oignon coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 2 ½ cs de purée de tomates
- 1 cc d'origan séché
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- 400 g de farine blanche
- 2 cc de sucre
- 1 ½ cc de levure sèche
- 1 ½ cc de poudre à lever
- 1 cc de sel
- 2 dl de lait
- 80 g de yogourt nature
- 1 suprême de filet de saumon (env. 600 g)

- 100 g de yogourt nature
- ½ tomate coupée en fines rondelles
- ½ oignon coupé en fines rondelles

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Marinade:** mixer le poivron avec la tomate, l'oignon, l'ail et la purée de tomates, assaisonner.
- 2. Pâte:** dans un récipient, mélanger la farine avec le sucre, la levure, la poudre à lever et le sel. Ajouter le lait et le yogourt, pétrir pendant env. 5 min. Couvrir et laisser lever pendant env. 1 h 30 à température ambiante.
- 3. Façonnage:** diviser la pâte en 4 portions et étirer en galettes ovales d'env. ½ cm d'épaisseur.
- 4. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois):** badigeonner le saumon de 4 cs de marinade et le faire griller dans une barquette pour barbecue à couvert à braise/température moyenne (env. 200°C) de toutes parts pendant env. 10 min. Ajouter les pains naan dans le barbecue et les faire

griller à braise/température moyenne (env. 200°C) pendant 2 min de chaque côté.

5. Kebab: ouvrir les pains naan sans les couper entièrement. Émietter le saumon à l'aide de deux fourchettes, le mélanger avec le reste de marinade. Garnir les pains naan de saumon, de yogourt, de tomate et d'oignon.

Modifier la quantité →





PLAT DE POISSON ET TOMATES AU CHIMICHURRI

15 MIN
DE PRÉP.

55 MIN
EN TOUT

551 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 1 épi de maïs coupé en morceaux
- 3 poivrons de couleur coupés en quatre et épépinés
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 2 gousses d'ail hachées menu
- 500 g de tomates en grappe coupées en quatre
- 1 dorade royale (bio) (env. 600 g)
- 4 sardines (MSC) prêtes à cuire
- 250 g de calamars (prêts à cuire) coupés en rondelles
- 200 g de crevettes géantes crues non décortiquées (bio)

- 200 g de noix de Saint-Jacques sans corail (MSC)
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 1 bouquet de persil haché grossièrement
- ¼ de cc de flocons de chili sel, selon le goût

Pour un barbecue ou un plat en aluminium sans trous

VOICI COMMENT FAIRE

1. Légumes: badigeonner le maïs et les poivrons de 1 cs d'huile, assaisonner avec ½ cc de sel. Mettre le reste de l'huile et le sel dans une barquette pour barbecue avec l'ail et les tomates, mélanger.

2. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les légumes à couvert à braise/température moyenne (env. 200 °C), pendant env. 20 min de chaque côté en les retournant de temps en temps. Faire griller en même temps les tomates dans la barquette pour barbecue.

3. Poisson et fruits de mer: rincer la dorade et les sardines (intérieur et extérieur) à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. Entailler la dorade plusieurs fois des deux côtés sur env. 5 mm de profondeur sans abîmer les arêtes. Badigeonner d'huile la dorade, les sardines, les calamars, les crevettes et les noix de Saint-Jacques, saler.

4. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller la dorade à braise/température moyenne (env. 200 °C) pendant env. 10 min de chaque côté. Ajouter les sardines pendant 6 min de chaque côté et les crevettes, les noix de Saint-Jacques et les calamars pendant 3 min de chaque côté. Dresser le tout sur un plat et ajouter les poivrons et le maïs.

5. Tomates au chimichurri: mélanger le vinaigre avec le persil et les flocons de chili, ajouter le mélange aux tomates dans la barquette pour barbecue, mélanger, saler et servir avec le poisson.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



Retrouvez toutes
nos suggestions
de vins sur
mondovino.ch.
Santé!

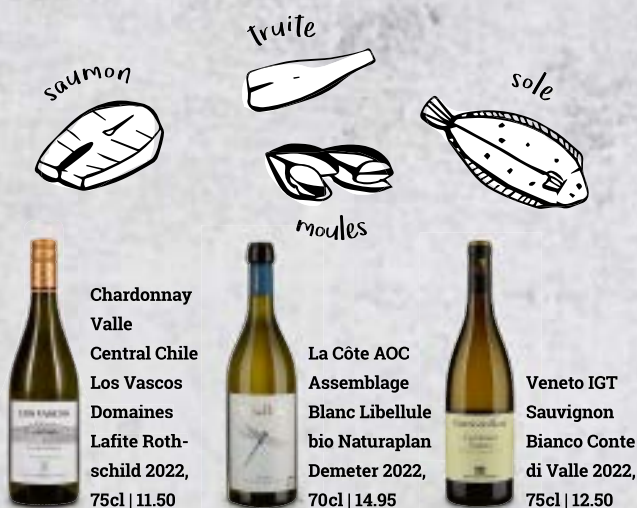


VIN & POISSON



Il n'y a pas que le vin blanc qui se marie avec le poisson. Les vins rouges légers peuvent aussi s'accorder, à condition qu'ils ne soient pas trop tanniques. Servez des blancs légers avec le poisson poché et des blancs plus corsés avec les poissons forts en goût. Souvent, les rosés s'accordent avec les poissons grillés.

VINS BLANCS LÉGERS



VINS ROSÉS LÉGERS



VINS ROUGES LÉGERS



VINS EFFERVESCENTS



Tous les prix sont en CHF. État: avril 2024. Sous réserve de changement de prix, de millésime ou d'assortiment.
Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans. En vente exclusivement sur **mondovino.ch**

La pasta, che bontà!

Invitez l'Italie à votre table!



Rigatoni Saponi d'Italia, 500 g
Linguine Saponi d'Italia, 500 g
Gnocchi Sardi Saponi d'Italia, 500 g

SAPORI
D'ITALIA

coop

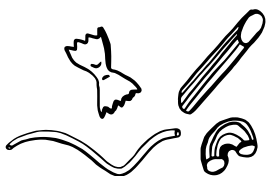
Pour moi et pour toi.

salade de pâtes

LE CLASSIQUE DE L'ÉTÉ

Vous cherchez une idée culinaire raffinée à apporter à la prochaine soirée barbecue? Découvrez parmi nos recettes l'accompagnement idéal pour devenir le convive VIP de la soirée!

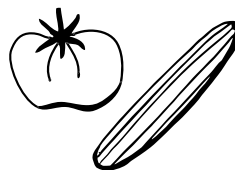
Conseils al dente



Les salades permettent de recycler des restes de pâtes avec élégance. On peut même mélanger différentes sortes.



Il est essentiel de bien égoutter et laisser refroidir les pâtes avant de les mélanger avec les autres ingrédients afin qu'elles absorbent mieux la sauce.



Ajoutez les légumes tels que les concombres ou les tomates juste avant de servir pour éviter qu'ils ne ramollissent trop.



SALADE FAÇON PARMIGIANA

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

511 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 2 aubergines coupées en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 tomates coupées en deux
- 250 g de tomates cerises
- ½ oignon coupé en deux
- 300 g de penne rigate
- eau salée frémissante

- 2 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- un peu de poivre

50 g de parmesan coupé en copeaux à l'économe

VOICI COMMENT FAIRE

1. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): badigeonner d'huile les rondelles d'aubergine de chaque côté. Mettre les tomates et l'oignon dans un plat à barbecue. Faire griller les rondelles d'aubergine à couvert à braise / température moyenne (env. 200 °C) pendant 3 min de chaque côté. Faire griller en même temps les tomates et l'oignon dans la barquette pour barbecue couverte

pendant env. 10 min. Couper les rondelles d'aubergine en morceaux d'env. 3 cm de largeur.

2. Pâtes: faire cuire les pâtes al dente dans l'eau salée frémissante et récupérer env. 1 dl de l'eau de cuisson. Égoutter les pâtes et les mettre dans un saladier.

3. Sauce: mixer l'eau de cuisson avec les demi-tomates, l'oignon, le vinaigre et l'huile, assaisonner.

4. Salade: mettre la sauce, les aubergines et les tomates cerises avec les pâtes dans le récipient, mélanger. Dresser la salade sur un plat et répartir le parmesan dessus.

Commander les ingrédients maintenant →





SALADE DE PÂTES AUX LENTILLES ET LABNÉ

30 MIN
DE PRÉP.

24 H 30 MIN
EN TOUT

591 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

400 g de substitut de yogourt végétalien nature (soja)

100 g de lentilles noires (Beluga)
eau salée frémissante

200 g d'orecchiette

1 dé de bouillon de légumes
3 cs de vinaigre de vin rouge
2 cs d'huile d'olive
1 cs de sirop d'érable
½ cs d'harissa

1 cs d'huile d'olive
2 oignons rouges émincés
1 gousse d'ail écrasée
3 poivrons Corno di bue coupés en lanières d'env. 2 cm
1 boîte de pois chiches (env. 420 g) rincés et égouttés
½ cc de sel

1 cc de sirop d'érable
1 cc d'harissa
¼ de cc de sel
1 cs de sésame grillé

VOICI COMMENT FAIRE

1. Labné: verser le substitut de yogourt dans une passoire tapissée d'un linge fin. Poser la passoire sur un récipient, couvrir et laisser égoutter env. 24 h au réfrigérateur.

2. Pâtes et lentilles: faire mijoter les lentilles pendant env. 5 min dans l'eau frémissante. Ajouter les pâtes, faire cuire al dente pendant env. 10 min.

Égoutter les pâtes et les lentilles en récupérant env. 1 dl d'eau de cuisson, verser dans un récipient.

3. Sauce à salade: délayer le cube de bouillon dans l'eau de cuisson du récipient. Ajouter le vinaigre, l'huile, le sirop d'érable et la harissa, remuer. Ajouter les pâtes et les lentilles, mélanger.

4. Légumes: faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'ail et les oignons pendant 3 min. Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. Ajouter les pois chiches et les légumes aux pâtes et aux lentilles, mélanger, saler.

5. Dressage: mettre le sirop d'érable, la harissa, le sel et le labné dans un saladier, mélanger, répartir sur un plat. Répartir la salade dessus, saupoudrer de sésame.

Accéder à la liste
de courses →





SALADE DE FENOUIL AU CITRON ET BURRATA

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

461 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 2 fenouils coupés en quartiers
- ¼ citron bio coupé en fines rondelles
- 1 cs d'huile d'olive
- ¼ de cc de sel
- un peu de poivre
- 300 g de pâtes (casarecce p.ex.)
- eau salée frémissante
- 2 petites burratas émiettées
- ½ cc de sel
- un peu de poivre

- 2 petites burratas
- un peu de fleur de sel
- un peu de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Fenouil: mettre le fenouil et le citron dans une barquette pour barbecue non perforée, ajouter l'huile, mélanger le tout, assaisonner.

2. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller le fenouil dans la barquette à couvert à braise/température moyenne (env. 200°C) pendant 12 min.

3. Pâtes: faire cuire les pâtes al dente dans l'eau salée frémissante, récupérer 1 dl de l'eau de cuisson, verser dans un grand récipient. Ajouter les burratas, mélanger et assaisonner. Laisser tiédir les pâtes, les ajouter à la sauce avec le fenouil et le citron, mélanger.

4. Salade: dresser la salade sur un plat. Répartir les burratas dessus, assaisonner.

Conseil: parsemer de fanes de fenouil effeuillées selon convenance.

Modifier la quantité →



CAP SUR L'ÉTÉ!

REPAS ÉCLAIR

Nos blogueuses vous dévoilent leurs recettes éclair préférées de l'été... pour les jours où vous préférez lézarder une heure de plus au soleil et passer une heure de moins en cuisine. Découvrez comment préparer en peu de temps des saveurs délicieusement estivales. À vos marques, prêts, cuisinez!

SMOOTHIE BOWL

10 MIN
DE PRÉP.

2 H 10 MIN
EN TOUT

232 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

3 bananes

1 fruit de la passion, coupé en deux, évidé pour récupérer la pulpe

1 mangue, coupée en morceaux

60 g d'abricots, coupée en deux, dénoyautée, coupés en morceaux

100 g d'alternative végétalienne au yogourt nature (soja)

1 cm de gingembre coupée en fines rondelles

¼ de cc de curcuma

1 fruit de la passion, coupé en deux, évidé pour récupérer la pulpe

quelques myrtilles pour décorer

quelques feuilles de menthe pour décorer

VOICI COMMENT FAIRE

1. Bananes: couper les bananes en rondelles, les poser sur une plaque chemisée de papier cuisson, couvrir et mettre à congeler pendant env. 2 h.

2. Smoothie: écraser la pulpe du fruit de la passion dans un verre doseur à travers une passoire. Ajouter la mangue, les abricots, l'alternative végétalienne au yogourt, le gingembre, le curcuma et les bananes congelées, mixer et verser dans 4 coupelles.

3. Garniture: garnir les bowls de pulpe de fruit de la passion, de myrtilles et de feuilles de menthe, servir aussitôt.

Enregistrer dans le livre de cuisine en ligne →





ANITA — BREAKFAST & BOWLS

Quelle que soit la météo, ce smoothie bowl ultra fruité est l'assurance d'avoir du soleil dans votre assiette!

Les arômes exotiques maintiennent un équilibre entre le sucré, l'acide et le piquant du gingembre. Vous aurez l'impression à chaque cuillerée de vous retrouver dans le grand Sud...





Des fruits dans une salade? Oui, ça se fait! Essayez donc ma salade d'été rafraîchissante avec des framboises, de la verdure et de la feta grillée. Une recette facile et délicieuse qui met du soleil dans l'assiette. C'est parti!

CLAUDIA — SMAK

SALADE D'ÉTÉ À LA FETA CROUSTILLANTE

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

548 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 50 g de framboises
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cs de vinaigre de pomme
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cc de miel liquide
- ½ cc de sel
- un peu de poivre
- ½ bouquet de basilic ciselé
- 1 œuf
- 60 g de panko ou de chapelure
- 1 cs de farine blanche
- 200 g de feta coupée en dés d'env. 2 cm

3 cs d'huile de tournesol

- 4 mini-laitues romaines coupées en lanières d'env. 2 cm
- 1 concombre coupé en deux, épiné puis coupé en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur
- 1 oignon botte avec les fanes coupé en deux dans la longueur puis en fines lanières
- 150 g de framboises

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce: mettre les framboises et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris dans un verre doseur et mixer. Incorporer le basilic à la sauce, la couvrir et la mettre au frais.

2. Feta: battre l'œuf dans une assiette creuse. Verser le panko dans une autre assiette creuse et la farine dans une

assiette plate. Passer la feta dans la farine (la secouer un peu pour faire tomber le surplus), ensuite dans l'œuf, puis dans le panko en appuyant légèrement.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire dorer la feta à chaleur moyenne pendant env. 5 min, la sortir, la mettre à égoutter sur du papier absorbant.

3. Salade: dresser les mini-laitues et l'oignon botte sur un plat. Arroser de sauce et répartir la feta et les framboises dessus.

Servir avec: du pain grillé

Commander les ingrédients maintenant →





DANIÉLA — DANIELA CULINAIRE

Les aubergines sont pour moi le légume de l'été par excellence. À la vapeur, elles sont légères et parfaites pour les grandes chaleurs. Le secret de cette recette, c'est la sauce: à la fois épicée, douce et salée, elle habille les aubergines cuites à la vapeur d'un manteau brillant et aromatique.

AUBERGINES CHINOISES À LA VAPEUR

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

194 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

800 g d'aubergines coupées en deux dans la largeur, puis en huit dans la longueur

¼ de cc de sel

2 cs d'huile de sésame toasté

2 gousses d'ail râpées fin

2 cs de gingembre râpé fin

1 cs de sucre

¼ de cc de flocons de chili

2 cc de Maïzena

¾ de dl d'eau

¾ de dl de sauce au soja

2 cs de vinaigre balsamique

2 cs de cacahuètes grillées, salées, hachées grossièrement

½ bouquet de coriandre ciselée grossièrement

VOICI COMMENT FAIRE

1. Aubergines: placer un panier cuit-vapeur dans une grande casserole et ajouter de l'eau jusqu'au fond de celui-ci; y déposer les aubergines, saler et faire cuire à couvert à feu moyen pendant env. 20 min.

2. Sauce: faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir l'ail et le gingembre pendant 2 min. Ajouter le sucre et les flocons de chili, laisser cuire brièvement. Délayer la Maïzena dans le mélange eau-sauce au soja-vinaigre, verser dans la poêle et laisser mijoter le tout en remuant pendant 3 min jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mélanger délicatement les aubergines avec la sauce, dresser. Parsemer de cacahuètes et de coriandre.

Accéder à la liste
de courses →





LARA — VANILLACRUNNCH

Je connais et utilise le tofu depuis longtemps, mais cela ne fait que quelques années que j'ai découvert le tofu soyeux. Par rapport au tofu ferme ou extra ferme, sa texture est plus crémeuse car il contient plus d'eau. Il complète à merveille cette sauce tomate délicieusement parfumée.



SPAGHETTIS AU TOFU SOYEUX

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

660 Kcal
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 oignon haché menu
- 2 gousses d'ail émincées
- 200 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 boîte de tomates concassées (env. 800 g)
- 1 cs de sucre

- 1 cs de pâte miso
- 2 cc d'origan séché
- 1 ½ cc de sel
- 500 g de tofu soyeux

- 500 g de spaghettis eau salée frémissante
- quelques feuilles de basilic

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce: faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire suer l'oignon, l'ail et les tomates cerises. Ajouter les tomates concassées et les faire cuire brièvement. Ajouter le sucre et tous les ingrédients jusqu'au sel compris, mélanger. Ajouter le tofu soyeux, l'écraser un peu

avec une cuillère en bois. Laisser mijoter la sauce pendant env. 5 min en remuant de temps en temps.

2. Spaghettis: faire cuire les spaghettis al dente dans l'eau bouillante salée. Les égoutter, les ajouter à la sauce et mélanger, dresser et garnir de quelques feuilles de basilic.

Modifier la quantité →





Cette tourte en pâte feuilletée à la ricotta et aux fruits est le dessert parfait pour l'été: elle est facile à préparer, ne contient que peu d'ingrédients et peut être déclinée de multiples façons en choisissant les fruits selon les envies. Utilisez tout ce que l'été a à offrir!

TOURTE AUX FRUITS SUR RICOTTA AU MIEL

20 MIN
DE PRÉP.

45 MIN
EN TOUT

617 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 1 pâte feuilletée rectangulaire abaissée (env. 25×42 cm)
- 2 cs de lait
- sucre glace pour saupoudrer
- 350 g de ricotta
- 140 g de miel liquide
- ½ gousse de vanille coupée en deux dans la longueur, les graines grattées

- 4 abricots dénoyautés et coupés en quartiers
- 2 pêches dénoyautées et coupées en quartiers
- 1 nectarine dénoyautée et coupée en quartiers
- quelques feuilles de menthe pour décorer
- sucre glace pour saupoudrer

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte: dérouler la pâte et la couper en deux dans la largeur. Découper dans l'une des abaisses un morceau de 2 cm de large et le poser sur l'autre abaisse. Dans la deuxième abaisse (couvercle), prélever à l'emporte-pièce 7-10 disques d'env. 2-3 cm de Ø. Poser le fond et le couvercle sur une plaque chemisée de papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette, badigeonner les deux abaisses de lait, les saupoudrer de sucre glace.

2. Cuisson: faire cuire env. 25 min au milieu du four préchauffé à 185 °C. Sortir du four et laisser refroidir.

3. Garniture: bien mélanger la ricotta, le miel et les graines de vanille, en napper le fond de tarte. Répartir les quartiers d'abricots, de pêches et de nectarines dessus, décorer avec les feuilles de menthe. Couvrir avec le couvercle, saupoudrer de sucre glace.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →





LE SUPPLÉMENT INFO

N'hésitez pas à utiliser des restes de tresse! Une fois grillées, les tranches de tresse retrouvent tout leur moelleux et leur croustillant (plus d'infos dans le glossaire).

FRANCE

DU PAIN SUR LA PLANCHE

Les tartines ici et là

On les trouve dans presque tous les pays sous une forme ou un autre: les tartines de pain. Nous vous présentons cinq recettes particulièrement savoureuses de tartines de toute l'Europe.



ITALIE

LE SUPPLÉMENT INFO

La mozzarella et la ricotta s'unissent dans une tartinade crémeuse à souhait. Idéal pour valoriser les restes!

SUISSE



LE SUPPLÉMENT INFO

Le raifort se marie à merveille avec le poisson et les fruits de mer.



NORVÈGE

LE SUPPLÉMENT INFO

Les œufs peuvent souvent se conserver au-delà de la date de durabilité minimale lorsqu'ils sont stockés correctement, c'est-à-dire dans l'idéal au réfrigérateur et pointe vers le bas.

LE SUPPLÉMENT INFO

Le Jamón Ibérico espagnol séduit par sa note de noisette, son goût salé et sa consistance tendre. Mais d'autres sortes de jambon cru se prêtent aussi très bien à cette recette!

ESPAGNE



TRESSE AU BRIE ET AUX ABRICOTS

10 MIN
DE PRÉP.

20 MIN
EN TOUT

454 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 4 tranches** de tresse (env. 300 g)
- 180 g** de brie coupé en morceaux
- 4** abricots coupés en quartiers
- 50 g** de frisée
- 1 cs** d'huile d'olive au citron
- 1 cs** de miel liquide
- un peu** de fleur de sel
- un peu** de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Tresse: poser la tresse sur une plaque recouverte de papier cuisson. Garnir de fromage et d'abricots.

2. Cuisson: faire cuire env. 10 min au milieu du four préchauffé à 200 °C. Laisser tiédir hors du four.

3. Dressage: mettre la salade et l'huile dans un bol, mélanger, répartir sur les tranches de tresse. Arroser de miel et assaisonner.

Commander les
ingrédients maintenant →



CROSTINIS AUX TOMATES ET À LA MOZZARELLA

15 MIN
DE PRÉP.

15 MIN
EN TOUT

367 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 1 cs** de vinaigre balsamique
- ½ cs** d'huile d'olive
- 500 g** de tomates cerises de différentes couleurs coupées en deux ou en quatre
- ¼ de cc** de sel
- un peu** de poivre

- 150 g** de mozzarella râpée grossièrement
- 100 g** de ricotta
- ¼ de cc** de sel
- un peu** de poivre

- 250 g** de pain ciabatta, coupé en 8 tranches, grillé
- 3 brins** de basilic effeuillés

VOICI COMMENT FAIRE

1. Tomates: mélanger le vinaigre et l'huile, y ajouter les tomates, assaisonner.

2. Crème: mélanger la mozzarella et la ricotta, assaisonner.

3. Crostinis: tartiner les tranches de pain de crème, y répartir les tomates, parsemer de basilic.

Accéder à la liste
de courses →



CANAPÉS AUX ŒUFS

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

312 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 1** jaune d'œuf frais
- ½ cs** de vinaigre balsamique blanc
- 2 cc** de moutarde
- ¼ de cc** de sel
- ¾ de dl** d'huile de colza
- 2** œufs durs hachés menu

30 g de cornichons hachés menu
un peu de poivre

4 tranches de pain de mie grillées
50 g de câpres égouttées
20 g de cornichons coupés en deux dans la longueur
1 œuf dur coupé en quatre
3 brins de persil plat effeuillés

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce tartare: dans un bol, battre au fouet le jaune d'œuf, le vinaigre, la moutarde et le sel. Ajouter l'huile tout en remuant, d'abord goutte à goutte, puis en filet, jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse. Ajouter les œufs et les cornichons, mélanger et assaisonner.

2. Canapés: garnir les toasts de tartare aux œufs, de câpres, de cornichons, d'œuf et de persil.

Modifier la quantité →



CANAPÉS NORDIQUES AUX CREVETTES

15 MIN DE PRÉP.	15 MIN EN TOUT	369 KCAL PAR PERSONNE
--------------------	-------------------	--------------------------

POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

1 échalote hachée menu
200 g de crème fraîche
2 cs de raifort râpé en bocal
¼ de cc de sel

250 g de pain au levain, coupé en 4 tranches, grillé
240 g de queues de crevettes cuites décortiquées
½ bouquet de petits radis coupés en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur
½ bouquet de ciboulette ciselé
un peu de fleur de sel
un peu de poivre
½ citron bio coupé en quartiers

VOICI COMMENT FAIRE

1. Mayonnaise au raifort: dans un saladier, mélanger l'échalote avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris.

2. Canapés: répartir la mayonnaise au raifort sur les tranches de pain. Ajouter les crevettes, les radis et la ciboulette, assaisonner. Dresser les petits pains, servir avec les quartiers de citron.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



PAN CON TOMATE

15 MIN DE PRÉP.	15 MIN EN TOUT	345 KCAL PAR PERSONNE
--------------------	-------------------	--------------------------



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

250 g de baguette coupées en rondelles
2 gousses d'ail coupées en deux

2 tomates râpées fin
100 g d'olives noires dénoyautées coupées en fines rondelles

½ cc de paprika fumé

¼ de cc de sel

un peu de poivre

100 g de Jamón Ibérico de Bellota Reserva Fine Food effiloché

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pain: frotter les rondelles de baguette avec l'ail.

2. Garniture: mélanger les tomates et les olives, assaisonner. Répartir la masse aux tomates et aux olives et le jambon sur les tranches de pain.

Commander les
ingrédients maintenant →



little FOOBY

WE LOVE FOOD



CUISINER avec les enfants

Anniversaire, fête estivale ou goûter, les brochettes sont idéales en toute occasion. Garnies de morceaux de la taille d'une bouchée, elles peuvent même se déguster debout et d'une seule main! Voici quatre idées de brochettes de l'entrée au dessert faciles à réaliser par les gastronomes en culotte courte.



BÂTONNETS APÉRITIFS

little FOOBY

Junior Chef ★★☆☆

20 min
de prép.

20 min
en tout

283 kcal
par pièce



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 8 PIÈCES. IL VOUS FAUT

150 g de Tilsiter
1 cervelas
12 tomates olivettes

12 cornichons
120 g de billes de mozzarella
8 grandes brochettes en bois

VOICI COMMENT FAIRE

1. Préparation: couper le fromage en dés. Peler le cervelas, le couper en rondelles. Couper les tomates en deux.

2. Brochettes: piquer les cornichons et tous les autres ingrédients sur les brochettes.

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!



SNACKS DE TORTILLA AUX LÉGUMES

little FOOBY

Master Chef ★ ★ ★

45 MIN
de prép.

45 MIN
en tout

260 KCAL
par personne



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

- 1 oignon
- 300 g de pommes de terre à chair ferme
- 300 g de brocoli
- 2 cs d'huile d'olive

Voici COMMENT FAIRE

1. Légumes: émincer l'oignon. **Éplucher les pommes de terre** et les couper en dés. Dans un saladier, râper les brocolis à la râpe à rösti. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y mettre les pommes de terre, baisser le feu et faire revenir pendant env. 15 min. Ajouter les brocolis, les faire revenir pendant 3 min, laisser tiédir.

- 4 œufs
- ¾ de cc de sel
- un peu de poivre

2. Œufs: casser les œufs dans un saladier, les battre, assaisonner.

- 1 cs d'huile d'olive

3. Tortilla: ajouter les légumes aux œufs, mélanger. Verser un peu d'huile dans la même poêle, faire chauffer. Ajouter le mélange aux œufs, couvrir et laisser prendre à petit feu pendant env. 10 min. Poser une grande assiette plate sur la poêle. Démouler la tortilla sur l'assiette. Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle, y faire glisser de nouveau la tortilla et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. Retirer du feu, laisser refroidir.

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

quelques bâtonnets en bois

4. Snacks: couper la tortilla en morceaux. **Piquer sur les bâtonnets.**





BROCHETTES CASIMIR

little FOOBY

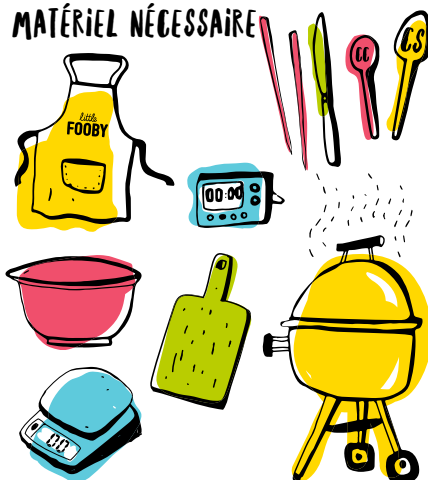
Junior Chef ★★☆☆

20 Min
de prép.

35 Min
en tout

181 Kcal
par personne

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 4 PERSONNES. IL VOUS FAUT

8 grandes brochettes en bois

300 g de poulet mini filets
½ cc de sel
3 cs de farine blanche
120 g de cerises

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

150 g de yogourt à la grecque
nature
½ cs de curry doux
½ cc de curcuma
¼ de cc de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. Brochettes: mettre les brochettes en bois dans l'eau, les laisser tremper pendant 30 min.

2. Poulet: couper le poulet en deux, assaisonner, fariner et secouer pour faire tomber le surplus de farine. Piquer le poulet et les cerises sur les brochettes.

3. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les brochettes à couvert à brasse/température moyenne (env. 200 C), pendant env. 15 min en les retournant de temps en temps.

4. Sauce: mélanger le yogourt avec les épices. Servir la sauce avec les brochettes.

Servir avec: du riz



BANANA SPLIT EN BÂTONNET

little FOOBY

Mini Chef ★☆☆

15 MIN
de prép.

15 MIN
en tout

210 Kcal
par pièce



MATÉRIEL NÉCESSAIRE



POUR 8 PIÈCES. IL VOUS FAUT

- 4 bananes
- 8 cerises
- 8 bâtonnets en bois

100 g de chocolat

Passages surlignés:
les enfants peuvent aider!

50 g de bâtonnets d'amande

1 dl de crème entière

Voici comment faire

1. Bâtonnets à la banane: peler les bananes, les couper en deux, les piquer sur un bâtonnet en bois avec les cerises.

2. Chocolat: casser le chocolat en morceaux, le mettre dans un récipient à parois fines et le faire fondre au bain-marie en veillant à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Lisser le chocolat fondu et le laisser tiédir.

Arroser les bananes de chocolat avec une cuillère, parsemer d'amandes, poser sur du papier cuisson, couvrir et mettre au frais pendant env. 5 min.

3. Banana split: fouetter la crème en chantilly ferme, remplir des coupelles et les servir avec le banana split.



LA NOUVELLE APPLI FOOBY EST ARRIVÉE!

Notre appli de recettes FOOBY a fait peau neuve! Un nouveau look, une nouvelle fonction de recherche et des recettes de saison vous attendent.

Pour encore plus de plaisir aux fourneaux!

LES NOUVEAUTÉS:

- Un design plus clair et plus moderne
- Une fonction d'enregistrement des recettes simplifiée
- Une fonction de recherche améliorée pour trouver des recettes plus rapidement
- Le mode sombre disponible



Plus de
7'000
recettes
à découvrir



LIVRES DE CUISINE

Enregistrez vos recettes FOOBY préférées dans des livres de cuisine numériques. Vous pouvez également ajouter des liens et même des photos dans votre bibliothèque!



NOTES

Vous avez la possibilité d'enregistrer des notes pour chaque recette. Connectez-vous avec votre identifiant Supercard pour pouvoir les consulter sur tous vos appareils!



SWIPE & COOK

Trouver des idées et découvrir des recettes? Un jeu d'enfant! Balayez l'écran pour passer d'une recette à l'autre. En tout, nous vous en proposons plus de 7'000! Qu'attendez-vous pour vous lancer?



superposition de saveurs

TRIFLE FAÇON FORÊT-NOIRE



TRIFLE AUX NECTARINES



Crème, fruit, croquant et coulis: voici notre formule magique pour réaliser de parfaits desserts à étages, également appelés trifles. Découvrez la légèreté des saveurs estivales!

TRIFLE À LA MERINGUE



TRIFLE FAÇON AFFOGATO



Retrouvez toutes les recettes
aux pages suivantes



TRIFLE FAÇON FORÊT-NOIRE

20 MIN
DE PRÉP.

20 MIN
EN TOUT

359 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

300 g de yogourt nature

250 g de ricotta

40 g de sucre glace

50 g de cerises dénoyautées

2 cs de kirsch

50 g de biscuits (cookies au chocolat p.ex.), écrasés

50 g de copeaux de chocolat

100 g de cerises dénoyautées

Pour 4 verres d'env. 2 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Crème: dans un saladier, mélanger le yogourt, la ricotta et le sucre glace.

2. Coulis: mixer les cerises avec le kirsch.

3. Trifle: écraser les biscuits, les mélanger avec les copeaux de chocolat. Remplir les verrines en alternant la crème, les cerises et les biscuits. Arroser de coulis.

Accéder à la liste
de courses →



TRIFLE AUX NECTARINES

20 MIN
DE PRÉP.

20 MIN
EN TOUT

374 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

300 g de yogourt nature

250 g de ricotta

40 g de sucre glace

200 g de nectarines coupées en dés

100 g de bâtonnets d'amande grillés

2 cs de miel liquide

Pour 4 verres d'env. 2 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Crème: dans un saladier, mélanger le yogourt, la ricotta et le sucre glace.

2. Trifle: remplir les verrines en alternant la crème, les nectarines et les bâtonnets d'amandes. Arroser de miel.

Modifier la quantité →





TRIFLE À LA MERINGUE

20 MIN
DE PRÉP.

20 MIN
EN TOUT

281 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

300 g de yogourt nature
250 g de ricotta
40 g de sucre glace

150 g de mélange de baies
2 cs d'eau

150 g de mélange de baies
60 g de meringues émiettées

Pour 4 verres d'env. 2 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Crème: dans un saladier, mélanger le yogourt, la ricotta et le sucre glace.

2. Coulis: mettre les baies et l'eau dans une casserole, couvrir et laisser mijoter env. 5 min. Écraser les baies à la fourchette.

3. Trifle: remplir les verrines en alternant la crème, les baies, le coulis et la meringue.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



TRIFLE FAÇON AFFOGATO

20 MIN
DE PRÉP.

20 MIN
EN TOUT

349 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

300 g de yogourt nature
250 g de ricotta
40 g de sucre glace

120 g d'amaretti émiettés
200 g de fraises coupées en quatre
4 espressos

Pour 4 verres d'env. 2 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Crème: dans un saladier, mélanger le yogourt, la ricotta et le sucre glace.

2. Trifle: remplir les verrines en alternant la crème, les amarettis et les fraises. Verser un espresso dans chaque verrine.

Commander les
ingrédients maintenant →



CARPACCIO: LA LÉGÈRETÉ DE L'ÉTÉ

Le carpaccio est sans doute l'un des meilleurs plats pour apporter de la fraîcheur lors des journées de grosses chaleurs. Présenté sous forme de tranches ultra-fines et bien relevées, le carpaccio peut tout à fait s'éloigner de la forme classique au bœuf cru. Il est en effet délicieux préparé avec toutes sortes d'ingrédients tels que poisson, légumes, fruits frais ou jambon cuit.



PETITES INFOS SUR LE CARPACCIO

Classique

La variante classique arrosée d'huile d'olive ou de jus de citron est servie avec de la roquette, des copeaux de parmesan et des truffes fraîches.

Accompagnements

Les salades fraîches sont idéales pour accompagner le carpaccio, ainsi que les fruits ou les quartiers de melon ou de pastèque selon la recette. Sans oublier du pain blanc croustillant.

Vittore Carpaccio

Le nom de ce plat vient de Vittore Carpaccio, un peintre vénitien de la Renaissance auquel une grosse exposition était consacrée lorsque le plat a été inventé en 1950 au Harry's Bar.



CARPACCIO DE JAMBON AU MASCARPONE

15 MIN
DE PRÉP.

15 MIN
EN TOUT

226 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

100 g de mascarpone

2 cs d'eau

¼ de cc de sel

un peu de poivre

200 g de jambon arrière
en tranches

40 g de pistaches grillées

25 g de roquette

un peu de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce: mixer le mascarpone avec l'eau, assaisonner.

2. Dressage: dresser le jambon sur une assiette, l'arroser de sauce, répartir les pistaches et la roquette dessus, assaisonner.

Servir avec: de la focaccia

Accéder à la liste
de courses →





Découvrir la vidéo de
cette histoire sur [fooby.ch/
carpaccio](https://fooby.ch/carpaccio)



CARPACCIO DE COLRAVE ET GREMOLATA

15 MIN
DE PRÉP.

15 MIN
EN TOUT

177 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

1 cc d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée

20 g de chapelure

½ bouquet de basilic ciselé

½ bouquet de persil plat ciselé
½ cc de sel

400 g de colraves coupés
en fines tranches

¼ de cc de sel
50 g de mûres coupées
en deux

100 g de feta émiettée
½ cs d'huile de graines
de courge

VOICI COMMENT FAIRE

1. Gremolata: faire chauffer l'huile dans
une poêle, y faire revenir brièvement

l'ail, ajouter la chapelure, la faire dorer.
Ajouter les herbes aromatiques, saler.

2. Dressage: dresser le colrave sur un
plat, saler. Le parsemer de gremolata,
de mûres et de feta. Arroser d'huile de
graines de courge.

Servir avec: du pain de Sils

Modifier la quantité →





CARPACCIO DE SAUMON AUX RAISINETS

15 MIN
DE PRÉP.

15 MIN
EN TOUT

443 KCAL
PAR PERSONNE

POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

60 g de beurre ramolli
3 cs de câpres rincés,
égouttés et hachés
grossièrement

400 g de suprêmes de filet de
saumon (pour sushis)
coupés en fines tranches
1 cs de sauce au soja
1 cs de sirop d'érable
1 oignon rouge émincé
60 g de raisinets
¼ de cc de flocons de chili
8 tranches de pumpernickel
(env. 200 g), grillées

VOICI COMMENT FAIRE

1. Beurre aux câpres: fouetter le beurre
au batteur électrique pendant 2 min

pour le faire mousser. Incorporer les
câpres.

2. Dressage: répartir le saumon sur un
plat. Mélanger la sauce au soja avec
le sirop d'érable, en arroser le saumon.
Répartir l'oignon et les raisinets dessus,
parsemer de flocons de chili. Servir
avec le beurre aux câpres et le pumper-
nickel.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



Hot Dogs

A large platter of various sandwiches and fries, including a long sandwich with pickles, a sandwich with a pink onion ring, and a sandwich with red peppers and cilantro, served on a newspaper-lined tray.



BUNS HOT DOG CLASSIQUES

30 MIN
DE PRÉP.

2 H 50 MIN
EN TOUT

262 KCAL
PAR PIÈCE



POUR 8 PIÈCES, IL VOUS FAUT

500 g de farine blanche

1 ½ cc de sel

50 g de sucre

½ dé de levure (env. 20 g)
émiettée

50 g de beurre coupé en morceaux
et ramolli

2 ½ dl de lait

1 œuf

1 jaune d'œuf battu

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte: mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajouter le beurre, le lait et l'œuf, mélanger puis pétrir le tout en une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser lever env. 1 h 30 à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

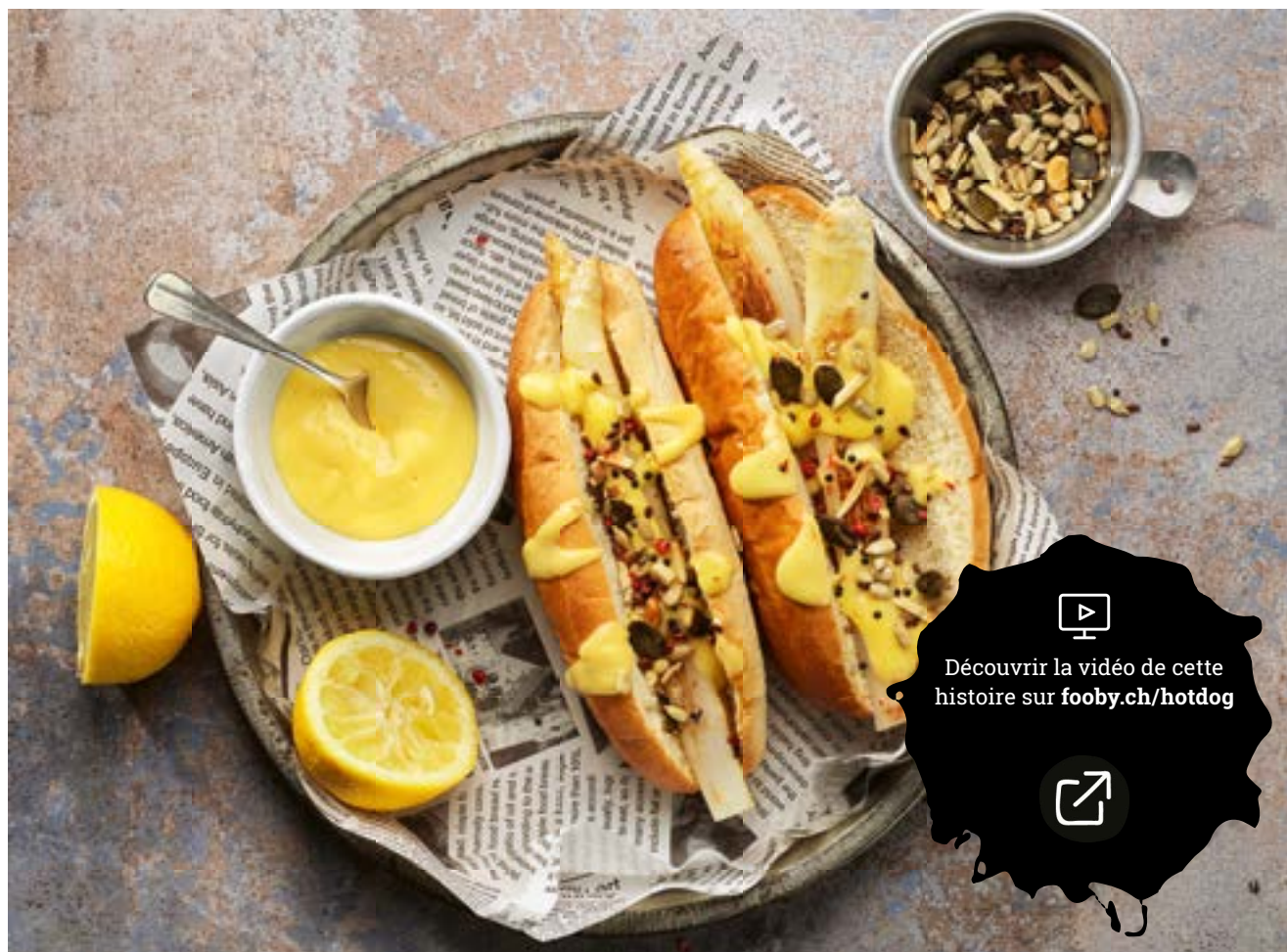
2. Façonnage: couper la pâte en 8 portions égales. Étirer les pâtons avec les

mains en rectangles d'env. 15×10 cm. Rabattre des deux côtés longs jusqu'au milieu, plier dans le sens de la longueur. Presser les bords. Poser les buns les uns à côté des autres sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrir et laisser lever une deuxième fois pendant env. 30 min. Badigeonner les buns de jaune d'œuf.

3. Cuisson: faire cuire env. 15 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Sortir la pâte du four et la laisser refroidir sur une grille.

Commander les
ingrédients maintenant →





Découvrir la vidéo de cette histoire sur fooby.ch/hotdog

HOT DOG AUX ASPERGES

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

714 Kcal
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 2 cs de beurre
- 500 g d'asperges blanches pelées
- ½ cc de sucre
- ½ cc de sel
- 1 dl de vin blanc
- 2 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 échalote hachée grossièrement
- 5 grains de poivre rose grossièrement concassés
- 2 jaunes d'œufs frais
- 100 g de beurre coupé en morceaux, froid

- 1 citron bio, le zeste râpé et 2 cs de jus
- ¼ de cc de sel
- 4 petits pains (petits pains pour Hot Dog ou pour sandwich p.ex.)
- 80 g de mélange de graines grillées
- un peu de grains de poivre rose grossièrement concassés

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Asperges:** faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Ajouter les asperges et le sucre, baisser le feu, les faire dorer pendant env. 10 min en les retournant de temps en temps, saler.
- 2. Réduction:** dans une casserole, porter à ébullition le vin avec tous les ingrédients jusqu'au poivre compris. Baisser le feu, laisser réduire jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 cs de liquide,

filtrer dans un récipient à parois fines et laisser refroidir.

3. Sauce hollandaise au citron: ajouter les jaunes d'œuf à la réduction et bien mélanger. Faire chauffer au bain-marie en veillant bien à ce que le récipient ne touche pas l'eau. Fouetter la masse au mixer jusqu'à ce qu'elle mousse. Ajouter le beurre par portions tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Retirer le récipient de l'eau, ajouter le zeste et le jus de citron, saler.

4. Hot Dog: ouvrir les pains dans la longueur, badigeonner la surface coupée de sauce hollandaise. Garnir d'asperges et parsemer de mélange de graines et de poivre.

Conseil: remplacer les asperges par des courgettes ou des carottes coupées en quatre.

Accéder à la liste de courses →





HOT DOG VÉGANE

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

529 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 4 cs de ketchup
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 1 cs de sauce au soja
- 1 cc de sauce Worcestershire
- 1 cs de sucre brut gros cristaux
- ½ cc de paprika fumé
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 poivrons rouges émincés
- 400 g de tofu fumé coupé en tranches d'env. 2 cm d'épaisseur
- ½ cc de sel

- 4 petits pains (petits pains pour Hot Dog ou pour sandwich p.ex.)
- 140 g d'alternative végétale au fromage frais
- 50 g de petits oignons blancs coupés en deux
- 4 brins de persil plat effeuillés

VOICI COMMENT FAIRE

- 1. Sauce BBQ:** mettre le ketchup et tous les ingrédients jusqu'au paprika compris dans une petite casserole, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter 2 min. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
- 2. Poivrons et tofu:** faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les poivrons pendant env. 5 min. Ajouter le tofu, saler, poursuivre la cuisson pendant env. 5 min.

- 3. Hot Dog:** ouvrir les petits pains dans la longueur, les tartiner de fromage frais végétal. Les garnir de tofu et de poivrons, arroser de sauce BBQ, répartir les petits oignons blancs et le persil dessus.

Modifier la quantité →





HOT DOG AU FROMAGE

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

595 KCAL
PAR PERSONNE

POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 2 cs de vinaigre balsamique blanc
- ½ cs de miel
- ¼ de cc de sel
- 150 g de céleri-branché coupé en fines rondelles
- 3 cs de vinaigre de vin rouge
- ½ cs de sucre
- 1 oignon rouge coupé en fines rondelles
- 1 cs de beurre
- 1 cs de farine blanche
- 2 dl de lait
- 100 g de Gruyère râpé grossièrement

4 saucisses de Vienne
eau frémissante

4 petits pains (petits pains
pour Hot Dog ou pour
sandwich p.ex.)

20 g de Gruyère râpé
grossièrement

VOICI COMMENT FAIRE

1. Céleri-branché: mélanger le vinaigre avec le miel et le sel. Ajouter le céleri, mélanger.

2. Oignons: porter à ébullition le vinaigre avec le sucre, ajouter l'oignon, faire cuire brièvement, retirer de la casserole.

3. Sauce au fromage: faire fondre le beurre dans la même casserole. Ajouter la farine et faire un roux à feu moyen en remuant au fouet; la farine ne doit

pas se colorer. Verser le lait d'un coup, porter à ébullition tout en remuant, baisser le feu, laisser mijoter env. 10 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse. Incorporer le fromage.

4. Saucisses de Vienne: faire cuire les saucisses env. 5 min dans l'eau frémissante.

5. Hot Dog: ouvrir les petits pains dans la longueur, les garnir de sauce au fromage et d'oignon, ajouter une saucisse. Répartir le céleri et le fromage.

Servir avec: de la salade de concombres

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →





HOT DOG AUX MERGUEZ

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

421 KCAL
PAR PERSONNE

POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 1 jaune d'œuf frais
- 1 cc de jus de citron
- ½ dl d'huile d'olive
- sel, poivre, selon le goût
- 2 cs de moutarde au miel
- 200 g de colraves émincés
- 150 g de carottes émincées
- ½ cc de sel
- 4 saucisses (merguez p.ex.)
- 4 petits pains
(petits pains
pour Hot Dog ou
pour sandwich p.ex.)

- 4 cornichons
coupés en fines rondelles
- 8 petits radis
coupés en fines rondelles
- 50 g d'oignons grillés

VOICI COMMENT FAIRE

1. Mayonnaise: bien mélanger le jaune d'œuf et le jus de citron au batteur électrique. Ajouter l'huile tout en remuant, d'abord goutte à goutte, puis en filet, jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse. Incorporer la moutarde avec le fouet. En réserver 3 cs.

2. Coleslaw: ajouter le colrave et les carottes à la mayonnaise dans le saladier, saler.

3. Cuisson (barbecue à gaz, électrique ou au charbon de bois): faire griller les saucisses de toutes parts à brasse/tem-

pérature moyenne (env. 200 °C) pendant env 10 min.

4. Hot Dog: ouvrir les petits pains dans la longueur, les tartiner de mayonnaise réservée. Les garnir de coleslaw, de saucisses, de cornichons, de radis et d'oignons grillés.

Commander les
ingrédients maintenant →



NOS CHOUCHOUS de l'apéritif

On l'avoue, on aime l'apéritif. Et l'été invite volontiers à prendre un verre. Que ce soit au bureau ou en privé avec des amis, nos chouchous de l'apéritif sont incontournables au moment de trinquer.



NATHALINE

TARALLI FINOCCHIO SAPORI D'ITALIA

En été, j'adore les apéritifs italiens. De préférence sans chichis, avec une boisson fraîche et quelques personnes sur le balcon. Et les taralli sont incontournables car ils sont parfaits avec les antipasti.



DORO

TAPENADE D'OLIVES NOIRES BIO NATURAPLAN

Les olives à grignoter, c'est toujours apprécié. Personnellement, je les adore en tapenade sur du pain frais ou des crackers. J'aime les servir sur des crostinis en bouchées apéritives. Délicieusement épicées, elles donnent envie d'y revenir!



STEPHI

CUORI DI CARCIOFINI À L'HUILE FINE FOOD

Selon moi, un plateau d'apéritif typique contient obligatoirement des cœurs d'artichaut à l'huile. J'en ai toujours à la maison. J'ajoute un bon verre de prosecco et quelques snacks salés, et voilà une soirée d'été parfaite!



HOUMOUS PRIX GARANTIE

L'un des dips les plus appréciés et qui ne doit jamais faire défaut selon moi, c'est le houmous avec ses pois chiches, sa mousse de sésame et son huile d'olive. Ce délice onctueux se marie avec tout et est tellement bon qu'on ne peut (presque) plus s'arrêter. Régalez-vous avec une portion à l'apéritif!



SEBASTIAN

FLÛTES AU ROMARIN BIO NATURAPLAN

Des flûtes et une boisson rafraîchissante, c'est pour moi le duo parfait! La pâte feuilletée au romarin Naturaplan se marie à merveille avec le côté léger et vif d'un vin blanc. Cheers to the perfect pairing.



KATJA

TONIC PRIX GARANTIE

Selon vous, qu'est-ce qui est indispensable pour faire un bon apéritif? Les boissons fraîches, exactement! Le tonic est le compagnon parfait de nombreux cocktails et permet d'adoucir les boissons trop sucrées, y compris sans alcool. Quand je prévois un apéritif, ma première question, c'est: est-ce que j'ai assez de tonic au réfrigérateur?



JASMIN



FINE FOOD

pour des moments privilégiés

Certaines journées méritent des saveurs particulières. Nous, on dit: toutes les journées le méritent! Car ce qui fait d'un repas un bon moment, c'est très souvent avec qui on le partage. Et bien sûr les bons ingrédients. C'est exactement ce que vous trouvez dans les produits Fine Food: de la qualité, des recettes originales et une histoire derrière chaque produit. Laissez-vous inspirer par Fine Food et célébrez avec nous ces moments privilégiés.







CRÈME BRÛLÉE AUX ABRICOTS ET À LA FETA

15 MIN
DE PRÉP.

2 H 25 MIN
EN TOUT

366 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 300 g** d'abricots, coupés en deux, dénoyautés, coupés en morceaux
- 2** oignons rouges coupés en quartiers
- 1 cs** d'huile d'olive
- ½ cc** de cumin
- ½ cc** de sel
- un peu** de poivre
- 300 g** de feta coupée en morceaux
- 3 cs** de sucre brut gros cristaux
- 40 g** de Culatello di Zibello Fine Food

Pour 4 petits moules d'env. 1 ½ dl

VOICI COMMENT FAIRE

1. Abricots: mélanger les abricots et tous les ingrédients jusqu'au poivre compris dans un saladier, répartir le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2. Cuisson: faire cuire env. 15 min dans le haut du four préchauffé à 240 °C. Sortir la plaque du four, laisser refroidir un peu puis mettre dans un verre doseur.

3. Crème à la feta: ajouter la feta aux abricots, mixer. Remplir les ramequins et réserver au frais pendant au moins 2 h.

4. Caramélisation: répartir le sucre sur la crème et faire caraméliser avec la flamme d'un chalumeau. Garnir de jambon cru.

Servir avec: du pain au levain grillé

Accéder à la liste
de courses →



RISOTTO AUX TOMATES ET IRISH LAMB

30 MIN
DE PRÉP.

45 MIN
EN TOUT

732 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 1 cs** d'huile d'olive
- 1** oignon rouge haché menu
- 250 g** de Carnaroli Superfino Fine Food
- 2 ½ dl** de vin rosé
- 250 g** de tomates cerises coupées en deux
- 240 g** de Sauce tomate Siracusano Fine Food
- 3 dl** d'eau
- ¾ de cc** de sel
- 50 g** de parmesan râpé
- 1 cs** d'huile d'olive
- 2** de Rack of Irish Lamb Fine Food (d'env. 300 g chacun)
- ½ cc** de sel
- un peu** de poivre
- 2 dl** de vin rosé
- 40 g** de sauce tomate Siracusano Fine Food
- 80 g** de Frutti di capperio Fine Food égouttées et coupées en deux
- 40 g** de beurre à la Fleur de sel de Guérande Fine Food coupé en morceaux, froid
- un peu** de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

1. Risotto: faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire suer l'oignon pendant 3 min. Ajouter le riz et le faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mouiller avec le vin, laisser réduire presque entièrement. Ajouter les tomates puis la sauce tomate et l'eau dans le riz au fur et à mesure de la cuisson, en remuant souvent et en veillant à ce que le riz soit toujours recouvert de liquide. Laisser mijoter pendant env. 20 min jusqu'à ce que le riz soit onctueux et al dente, assaisonner. Ajouter le fromage et mélanger, couvrir et garder au chaud.

2. Agneau: faire chauffer l'huile dans une poêle. Assaisonner la viande et la saisir pendant env. 5 min de chaque côté. La sortir, la poser sur une plaque recouverte de papier cuisson.

3. Cuisson: faire cuire env. 15 min au milieu du four pré-chauffé à 180 °C. La température à cœur doit atteindre env. 55 °C. Sortir la viande du four, couvrir et laisser reposer env. 5 min.

4. Sauce: verser le vin et la sauce tomate dans la même poêle, déglacer. Ajouter les câpres et faire réduire le liquide de moitié. Ajouter le beurre, mélanger, assaisonner.

5. Dressage: dresser le risotto sur des assiettes, découper l'agneau en tranches, le dresser sur le risotto. Arroser de sauce.

Modifier la quantité →



SEMIFREDDO CON TARTUFI

30 MIN
DE PRÉP.

7 H 30 MIN
EN TOUT

269 KCAL
PAR PIÈCE



POUR 1 CAKE (12 PIÈCES), IL VOUS FAUT

2 ½ dl de crème entière
2 œufs frais
120 g de sucre glace
125 g de raisinets
2 ½ dl de crème entière montée en chantilly ferme

100 g de Crema di Nocciole Fine Food
50 g de Tartufi dolci amaretti Fine Food
hachés grossièrement

Pour un moule à cake d'env. 25 cm chemisé de papier cuisson

VOICI COMMENT FAIRE

1. Glace: dans une casserole, mélanger au fouet la crème, les œufs et le sucre et porter à feu moyen jusqu'au point d'ébullition tout en remuant. Dès que le mélange a pris, retirer la casserole du feu. Verser la crème dans un récipient à travers une passoire et laisser refroidir. Incorporer les baies et la crème fouettée délicatement à la masse puis verser immédiatement dans le moule.

2. Effet marbré: étaler la pâte à tartiner sur la masse avec une cuillère, utiliser un cure-dent pour marbrer la préparation, répartir les Tartufi dessus, mettre au congélateur pendant env. 7 h ou toute une nuit.

3. Dressage: démouler le parfait sur une planche, retirer le papier cuisson, couper en tranches, dresser sur des assiettes.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



**FINE
FOOD**

De savoureux moments
en perspective: qu'il s'agisse
de spécialités culinaires,
de recettes originales ou de
produits hors du commun,
l'assortiment Fine Food
se distingue toujours par
une qualité exceptionnelle.
Découvrez-le sans
attendre!

C'EST DANS LA BOÎTE!

Des saveurs pour toute la journée



L'été, on préfère passer la journée dehors. Et bien sûr, la faim nous suit. Du déjeuner au souper, quelques larges bocaux avec couvercle ou d'autres types de pots vous permettront d'emporter un repas équilibré et savoureux où que vous soyez.



LE SUPPLÉMENT INFO

Remplacez le sucré par des ingrédients épicés pour transformer le déjeuner en dîner salé.

PETIT-DÉJEUNER EN BOCAL

20 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

594 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 2 PERSONNES, IL VOUS FAUT

5 dl d'eau

50g de sarrasin

2 cs de sirop de datte

3/4 de cc de cannelle

400g d'alternative végétalienne au yogourt nature (coco)

150g de carottes râpées grossièrement

200g d'abricots coupés en petits quartiers

30g de flocons de noix de coco

40g de quinoapops

30g de raisins sultanines blonds

Pour 2 bocaux d'env. 5 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sarrasin: porter l'eau à ébullition dans une casserole. Retirer la casserole du feu. Ajouter le sarrasin, couvrir et laisser gonfler pendant env. 10 min. Égoutter le sarrasin, le rincer à l'eau froide et le remettre dans la casserole.

Ajouter le sirop de dattes et la cannelle, mélanger.

2. Bocal: répartir l'alternative végétalienne au yogourt dans les bocaux. Ajouter le sarrasin et tous les ingrédients en les alternant, fermer.

Bon à savoir: le «petit-déjeuner en bocal» se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

Commander les ingrédients maintenant →





LE SUPPLÉMENT INFO

Superposez les aliments de sorte qu'ils ne deviennent pas pâteux.

SALADE CÉSAR EN BOCAL

30 MIN
DE PRÉP.

30 MIN
EN TOUT

1023 KCAL
PAR PERSONNE

POUR 2 PERSONNES, IL VOUS FAUT

- 2 cc** de moutarde à l'ancienne
- 2 cs** de jus de citron
- 3 cs** d'eau
- 3 cs** d'huile d'olive
- 50 g** de yogourt nature
- 50 g** de Sbrinz râpé
- 2** filets d'anchois hachés menu
- 1 cs** d'huile d'olive
- 1** gousse d'ail écrasée
- 100 g** de pain Pagnol coupé en petits dés
- 30 g** de Sbrinz râpé

- 250 g** d'émincé de poulet
- ¼ de cc** de sel
- un peu** de poivre
- un peu** d'huile d'olive
- 80 g** de lard à rôtir en tranches coupé en deux

- 2** mini-laitues romaines effeuillées
- 2** œufs durs coupés en quatre

Pour 2 bocaux d'env. 5 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce: dans un saladier, mélanger la moutarde avec tous les ingrédients jusqu'aux filets d'anchois compris.

2. Croûtons: faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'ail et les croûtons

de pain, faire dorer pendant 4 min. Parsemer de fromage, continuer à faire dorer pendant 1 min.

3. Poulet: assaisonner le poulet. Faire chauffer l'huile dans la même poêle. Y faire revenir le poulet à feu moyen pendant 3 min, le sortir et le réserver. Faire dorer lentement le lard dans la même poêle sans ajouter de matière grasse, le sortir et l'égoutter sur du papier absorbant.

4. Bocal: remplir les bocaux en alternant les ingrédients dans cet ordre: sauce, poulet, lard, croûtons, salade et œufs.

Accéder à la liste
de courses →





LE SUPPLÉMENT INFO

Aussi en plat chaud: remplacez les radis et la salade par du tofu et du chou chinois et faites chauffer ou ajoutez un bouillon chaud pour obtenir une soupe délicieuse.

SALADE UDON EN BOCAL

15 MIN
DE PRÉP.

15 MIN
EN TOUT

675 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 2 PERSONNES, IL VOUS FAUT

300 g de nouilles udon
4 cs de sauce Teriyaki
2 cs de vinaigre de vin rouge

1 bouquet de petits radis coupés en six
50 g de frisée effeuillée
100 g de feta émiettée
1 oignon botte avec les fanes coupé en fines rondelles

50 g de noixettes grillées, hachées grossièrement

1 bouquet de basilic effeuillé

Pour 2 bocaux d'env. 5 dl chacun

VOICI COMMENT FAIRE

1. Udon: préparer les nouilles udon en suivant les indications figurant sur l'emballage, rincer à l'eau froide, égoutter, remettre dans la casserole. Ajouter la sauce Teriyaki et le vinaigre aux nouilles, mélanger, répartir dans les bocaux.

2. Bocal: répartir les radis et tous les autres ingrédients sur les nouilles en les alternant.

Bon à savoir: la salade en bocal se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

Modifier la quantité →



FRUIT ET LÉGUME À LA FOIS, mille possibilités

En italien, la courgette se dit «zucchini», soit petite courge. En Suisse, c'est un légume très apprécié qui est généralement de couleur verte. Il en existe aussi des variétés rayées ou jaunes. Douce en bouche, la courgette s'utilise de multiples façons en cuisine et ses fleurs sont servies comme un mets délicat.

UN PLAISIR ESTIVAL

Cela ne fait pas longtemps que les courgettes sont inscrites sur notre menu: elles ne se sont imposées en Suisse que dans les années 1970. Ce sont des travailleurs italiens qui l'ont importée à l'époque pour la cultiver dans les jardins ouvriers. En Italie, ce légume-fruit est cultivé depuis le XVII^e siècle. Bouillie, cuite à la vapeur, frite, grillée ou même crue et râpée en salade, la courgette est omniprésente dans la cuisine italienne. Peut-être est-ce lié à sa saveur douce ou à sa polyvalence en cuisine, quoi qu'il en soit, la courgette est également devenue un classique en Suisse parmi les légumes du jardin potager.

*Douce et polyvalente:
la courgette, c'est la
saveur de l'été*

Que les courgettes soient vertes, jaunes ou rayées, leur goût ne dépend pas tant de leur couleur que de leur taille: plus elles sont longues, plus elles sont gorgées d'eau. La taille idéale pour une saveur optimale se situe entre 15 et 30 centimètres. En Suisse, les petites courgettes portent d'ailleurs le nom de «zucchini». Les courgettes surmûries peuvent atteindre 40 centimètres de longueur et peser plusieurs kilos. Afin que la plante donne de nouvelles fleurs qui produiront de nouveaux fruits, il faut récolter les courgettes régulièrement.

Les courgettes absorbent très bien les arômes. C'est pourquoi, en plus d'être savoureuses telles quelles, elles sont vraiment délicieuses avec des tomates, du basilic, de l'origan, de l'ail ou du thym. Il est préférable de les saler en fin de préparation afin qu'elles restent al dente et croquantes.



LE PETIT CHOUCOU DE LA SAISON

**La saison des courgettes suisses
va de mai à octobre.**

Elles se consomment avec ou sans la peau, crues ou cuites en sauce. Les fleurs de courgettes sont considérées comme un mets fin. Elles affichent un goût de noisette et peuvent être farcies avec du fromage, des légumes ou de la viande. Elles sont très appréciées en beignets dans une pâte à tempura. Dans les pages suivantes, vous trouverez trois recettes inattendues à découvrir absolument! Un régal!

WIN

Tentez de gagner 1 ensemble de bols «À Table!» de Coop City. Participez d'ici au 31.7.2024 sur fooby.ch/win



MÛESLI AUX COURGETTES

10 MIN
DE PRÉP.

1 H 10 MIN
EN TOUT

400 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

120 g de flocons d'avoine
200 g de courgettes râpées grossièrement

200 g d'abricots dénoyautés et coupés en quartiers
200 g de cottage cheese nature
180 g de yogourt nature
2 dl d'eau
100 g de dattes émincées
2 cs de miel liquide
40 g de graines de tournesol, en réserver 2 cs

2 abricots dénoyautés et coupés en quartiers

VOICI COMMENT FAIRE

1. Muesli: mettre tous les ingrédients jusqu'aux graines de tournesol comprises dans un saladier, mélanger puis laisser reposer pendant env. 1 h.

2. Dressage: verser le muesli dans les coupelles, répartir les abricots et les graines de tournesol réservées.

Enregistrer dans le livre de cuisine en ligne →





HOUMOUS AUX COURGETTES

10 MIN
DE PRÉP.

1 H 25 MIN
EN TOUT

304 KCAL
PAR PERSONNE



POUR 4 PERSONNES, IL VOUS FAUT

800 g de courgettes
coupées en morceaux
d'env. 3 cm
1 ½ cs d'huile d'olive
¾ de cc de sel

2 cs de tahin (purée de sésame)
1 gousse d'ail
hachée grossièrement
1 citron bio,
le zeste râpé
et 3 cs de jus
1 cc de cannelle
½ cc de noix de muscade

100 g de courgettes
coupées dans la longueur
en lanières d'env. 2 mm
d'épaisseur
100 g de courgettes jaunes, coupées
dans la longueur en lanières
d'env. 2 mm d'épaisseur
1 ½ cs d'huile d'olive
1 ½ cs de jus de citron
½ cc de sel
un peu de poivre
50 g d'amandes grillées, hachées
grossièrement

VOICI COMMENT FAIRE

1. Courgettes: poser les courgettes
sur une plaque recouverte de papier
cuisson, les arroser d'huile, les saler.
2. Cuisson: faire cuire env. 15 min dans
le haut du four préchauffé à 240 °C.
Laisser tiédir hors du four.

3. Houmous: mettre le tahin et tous les
ingrédients jusqu'à la noix de muscade
comprise avec les courgettes dans un
verre doseur et mixer, réserver au frais
pendant au moins 1 h.

4. Salade de courgettes: mettre les
courgettes et tous les ingrédients
jusqu'au poivre compris dans un sala-
dier, mélanger puis laisser reposer
pendant env. 5 min.

5. Dressage: dresser le houmous,
répartir la salade dessus, parsemer
d'amandes.

Servir avec: du pain galette

Commander les
ingrédients maintenant →





GÂTEAU DE SEMOULE AUX COURGETTES

30 MIN
DE PRÉP.

1 H 15 MIN
EN TOUT

143 KCAL
PAR PIÈCE



POUR 1 GÂTEAU (24 PIÈCES), IL VOUS FAUT

2 dl d'eau
80 g de sucre
1 citron bio, le zeste râpé et le jus

100 g de beurre ramolli, coupé
en morceaux

2 œufs

150 g de yogourt à la grecque
nature

75 g de sucre

1 paquet de sucre vanillé Bourbon

1 pincée de sel

200 g de semoule de blé dur
100 g d'amandes émondées
moulues
50 g de farine blanche
1½ cc de poudre à lever
200 g de courgettes jaunes râpées
grossièrement

20 g d'amandes émondées
100 g de courgettes jaunes coupées
en 2 dans la longueur puis en
lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur

Pour un moule à tarte d'env. 30 cm de Ø
chemisé de papier cuisson

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sirop: porter l'eau avec le sucre à ébullition tout en remuant, baisser le feu et laisser réduire env. 5 min jusqu'à obtenir un sirop. Ajouter le zeste et le jus de citron et laisser mijoter le tout pendant env. 1 min.

2. Pâte: mettre le beurre, les œufs, le yogourt, le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un saladier, bien mélanger au batteur électrique. Mélanger la semoule avec les amandes, la farine et la poudre à lever, ajouter ce mélange ainsi que les courgettes à la masse précédente, mélanger. Verser la pâte dans le moule.

3. Décoration: décorer la pâte avec les amandes et les courgettes.

4. Cuisson: faire cuire env. 45 min au milieu du four préchauffé à 180 °C. Verser le sirop sur le gâteau et laisser tiédir. Couper le gâteau en morceaux.

Bon à savoir: ce gâteau rappelle le gâteau égyptien à la semoule Basboussa.

Accéder à la liste
de courses →



GLOSSAIRE

Vous avez faim de connaissances? Dans le glossaire FOOPY, nous vous présentons plus en détail certains ingrédients, plats ou informations du numéro actuel.

AFFOGATO

Mi-boisson, mi-dessert. Mi-froid, mi-chaud. Mi-amer, mi-sucré. Dans la recette originale italienne, une boule de glace à la vanille est «noyée» dans un espresso. D'où le nom italien «affogato», qui signifie «noyé». Ce mets sucré se déguste tantôt avec une cuillère tantôt directement au verre, mais dans tous les cas, il régale les papilles.



→ Trifle façon affogato aux fraises, aux amaretti et au café en p. 45



GLACE À LA
VANILLE ET ESPRESSO:
CI PIACE!



POULPE, CALMAR ET SEICHE

Ces trois animaux ont un point commun: ils possèdent tous un organe qui leur permet de projeter de l'encre. Mais un poulpe n'est ni une seiche ni un calmar. Alors comment les différencier?

Le **poulpe**, ou octopus, est le plus facile à distinguer d'un point de vue visuel. Il possède un corps rond et huit bras (ou tentacules) avec des ventouses.

Le **calmar**, ou calamari, possède, quant à lui, dix bras et un corps en V appelé manteau. Généralement, les calmars sont vendus coupés en anneaux. Les Calamari alla romana, c'est-à-dire frits dans une pâte à beignets, sont également très appréciés en Suisse.

La **seiche**, comme le calmar, possède dix bras, dont deux sont plus longs. Active la nuit, elle s'enterre le jour dans le sable au fond des mers. Son corps en forme de V est plus arrondi que celui du calmar. L'encre de seiche est utilisée pour colorer certains plats, par exemple les spaghettis noirs ou la paella noire.



→ Poulpe grillé à la sauce aux olives en p. 15
Kebab de poisson et pain naan en p. 16,
plat de poisson et tomates au chimichurri
en p. 17

En collaboration avec

Betty Bossi

TRÈS
ONCTUEUX!



LABNÉ

Le labné est un yogourt ferme à la crème typique de la cuisine orientale dont la consistance rappelle celle du fromage frais. Cette consistance ferme et crémeuse s'obtient en laissant le yogourt s'égoutter. Dans la cuisine arabe, le labné est servi comme mezze avec ou sans huile d'olive. Mélangé avec différentes épices, il se marie à merveille avec du pain galette, peut servir de dip pour la viande et les légumes grillés ou être utilisé pour tartiner les sandwichs ou les toasts.

→ Salade de pâtes aux lentilles et labné en p. 22

BASBOUSSA

À l'origine, le basboussa est un gâteau de semoule égyptien que l'on trouve aujourd'hui dans de nombreux pays du Proche Orient, d'Afrique du Nord ou des Balkans. Le basboussa est fait non pas avec de la farine mais avec de la semoule de blé dur avant d'être plongé dans du sirop de sucre. Des arômes supplémentaires tels que l'eau de rose ou l'eau de fleur d'oranger apportent une note orientale irrésistible.

→ Gâteau de semoule aux courgettes en p. 69



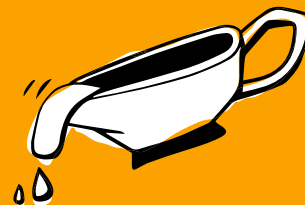
Conseils et infos FOOBY

Sauce hollandaise

La sauce hollandaise est une émulsion à base de beurre, d'œufs et de vin blanc réalisée au bain-marie. Il est important qu'elle ne coagule pas, ce qui peut se produire si le bain-marie est trop chaud. L'eau doit toujours rester en-dessous du point d'ébullition. Voici une astuce pour sauver la sauce si elle venait quand même à coaguler: ajoutez deux cuillères à soupe d'eau glacée ou un glaçon directement dans la sauce et remuez jusqu'à ce que la sauce redevienne onctueuse.

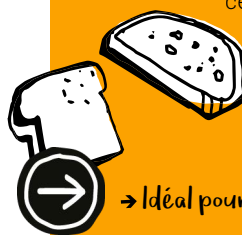


→ Hot Dog aux asperges en p. 52



Redonner de la fraîcheur au pain

Le pain se dessèche avec le temps. Il a besoin d'humidité pour retrouver une seconde vie. Pour redonner de la fraîcheur à une miche entière qui n'a pas encore complètement durci, humidifiez-la de tous les côtés avec de l'eau et enfournez pendant une dizaine de minutes dans le four préchauffé à 180 °C. Pour offrir une seconde jeunesse à du pain en tranches ou à des petits pains, c'est encore plus simple: vaporisez-les d'eau, passez-les au grille-pain et le tour est joué! Et si le pain a entièrement durci, vous pouvez en faire de la chapelure: il vous suffit pour cela de passer vos morceaux de pain au mixeur plongeant ou de les râper. Conservez la chapelure ainsi obtenue dans un récipient hermétique.



→ Idéal pour les tartines de pain en p. 30



MÛRES

VS.

MYRTILLES

Connaissez-vous cette sensation quand vous mordez dans le dessert préféré de votre enfance ou que vous en sentez l'odeur et que cela fait remonter plein de souvenirs? On appelle «madeleine de Proust» ce phénomène qui consiste à vous plonger dans le passé dès que vous percevez le goût ou le parfum d'un aliment qui rappelle un événement ancien. Que ce soit les madeleines ou autre chose qui réactivent ces souvenirs chez vous, une chose est sûre: nos madeleines aux baies ont le potentiel d'une future madeleine de Proust! Il ne vous reste plus qu'à vous décider: mûre ou myrtille?



MADELEINES AUX MYRTILLES ET AU CHOCOLAT

30 MIN
DE PRÉP.

50 MIN
EN TOUT

135 KCAL
PAR PIÈCE



POUR 18 PIÈCES, IL VOUS FAUT

- 100 g de beurre ramolli
- 1 gousse de vanille fendue en deux dans la longueur, les graines grattées
- 1 paquet de sucre vanillé
- 80 g de sucre
- ¼ de cc de sel
- 2 œufs

- 80 g de farine blanche
- 40 g d'amandes émondées moulues
- ½ cc de poudre à lever
- 1 citron bio, un peu de zeste râpé
- 80 g de myrtilles

- 100 g de glaçage pour gâteau blanc fondu

Pour une plaque à madeleines de 18 alvéoles bien graissées et farinées

VOICI COMMENT FAIRE

1. Pâte à biscuit: mélanger au batteur électrique le beurre et tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ajouter les œufs, battre jusqu'à ce que la masse

blanchisse. Incorporer la farine avec tous les ingrédients jusqu'au zeste de citron compris. Verser la pâte dans le moule préparé. Répartir les myrtilles dessus.

2. Cuisson: faire cuire env. 20 min dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Laisser tiédir hors du four. Démouler les madeleines et les mettre à refroidir sur une grille.

3. Décoration: plonger les madeleines jusqu'à la moitié dans le glaçage, laisser égoutter, laisser sécher sur du papier cuisson.

Modifier la quantité →



DUEL



MADELEINES AUX MÛRES ET AU CHOCOLAT

30 MIN
DE PRÉP.

50 MIN
EN TOUT

158 KCAL
PAR PIÈCE



POUR 18 PIÈCES, IL VOUS FAUT

200 g de chocolat haché
grossièrement

100 g de beurre ramolli
50 g de sucre

¼ de cc de sel
2 œufs

100 g de mûres

80 g de farine blanche
40 g de noisettes moulues
¼ de cc de poudre à lever
50 g de mûres coupées en deux

Pour une plaque à madeleines de
18 alvéoles bien graissées et farinées

VOICI COMMENT FAIRE

1. Chocolat: mettre le chocolat dans
un récipient à parois fines et le faire
fondre au bain-marie en veillant à
ce que le récipient ne touche pas l'eau.
Lisser le chocolat fondu.

2. Pâte à biscuit: mettre le beurre, le
sucre et le sel dans un saladier, bien
mélanger au batteur électrique. Ajouter
les œufs, les mûres et la moitié du

chocolat, mélanger. Mélanger la farine,
les noisettes et la poudre à lever, in-
corporer le tout à la masse précédente.
Verser la pâte dans le moule préparé.
Poser deux demi-mûres sur chaque
madeleine.

3. Cuisson: faire cuire env. 20 min dans
le bas du four préchauffé à 180 °C.
Laisser tiédir hors du four. Démouler
les madeleines, les mettre sur une grille.

4. Décoration: plonger les madeleines
jusqu'à la moitié dans le reste de
chocolat, laisser égoutter, faire sécher
sur du papier cuisson.

Enregistrer dans le livre
de cuisine en ligne →



Don't worry EAT HAPPY



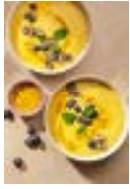
Naturellement végétarien.

coop

Pour moi et pour toi.

TOUTES LES RECETTES D'UN SEUL COUP D'ŒIL

PETIT-DÉJEUNER



P. 24 Smoothie bowl



P. 63 Petit-déjeuner en bocal



P. 67 Muesli aux courgettes

APÉRITIF



P. 34 Tresse au brie et aux abricots



P. 34 Crostinis aux tomates et à la mozzarella



P. 34 Canapés aux œufs

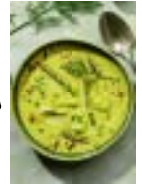


P. 35 Canapés nordiques aux crevettes



P. 35 Pan con tomate

ENTRÉES



P. 12 Soupe froide d'asperges à l'aneth



P. 26 Salade d'été à la feta croustillante



P. 47 Carpaccio de jambon au mascarpone



P. 48 Carpaccio de colrave et gremolata



P. 49 Carpaccio de saumon aux raisins



P. 60 Crème brûlée aux abricots et à la feta

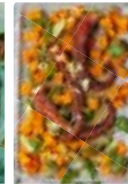


P. 68 Houmous aux courgettes

PLATS PRINCIPAUX



P. 12 Salade de fenouil et de melon à l'orge



P. 15 Poulpe grillé à la sauce aux olives



P. 16 Kebab de poisson et pain naan



P. 17 Plat de poisson et tomates au chimichurri



P. 21 Salade façon parmigiana



P. 22 Salade de pâtes aux lentilles et labné



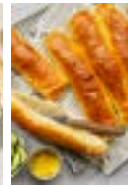
P. 23 Salade de fenouil au citron et burrata



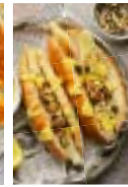
P. 27 Aubergines chinoises à la vapeur



P. 28 Spaghettis au tofu soyeux



P. 51 Buns Hot Dog classiques



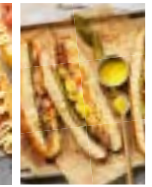
P. 52 Hot Dog aux asperges



P. 53 Hot Dog végétarien



P. 54 Hot Dog au fromage



P. 55 Hot Dog aux merguez



P. 60 Risotto aux tomates et irish lamb



P. 64 Salade César en bocal



P. 65 Salade udon en bocal

DESSERTS & PETITES DOUCEURS



P. 13 Tarte au basilic et à la limette



P. 29 Tourte aux fruits sur ricotta au miel



P. 44 Trifle façon forêt-noire



P. 44 Trifle aux nectarines



P. 45 Trifle à la meringue

Plus de recettes et d'histoires sur fooby.ch et dans l'appli FOOBY



P. 45 Trifle façon affogato



P. 61 Semifreddo con tartufi



P. 69 Gâteau de semoule aux courgettes



P. 72 Madeleines aux myrtilles et au chocolat



P. 73 Madeleines aux mûres et au chocolat



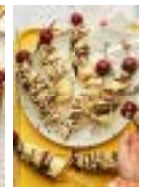
P. 37 Bâtonnets apéritifs



P. 38 Snacks de tortilla aux légumes



P. 39 Brochettes Casimir



P. 40 Banana split en bâtonnet

IMPRESSUM

ÉDITEUR: COOP, THIERSTEINERALLEE 14, CASE POSTALE 2550, CH-4002 BÂLE
DIRECTION DE PROJET: NATHALINE NEUSCHWANDER, RESPONSABLE PUBLICITÉ FOOBY/PROJETS CULINAIRES
COORDINATION DE PROJET: STEPHANIE STÄHLI, CHEFFE DE PROJET PUBLICITÉ FOOBY/PROJETS CULINAIRES
PRODUCTION: SANDRO GRABER, RESPONSABLE PRODUCTION/ACHATS MARKETING

CONCEPT ET CRÉATION: VALENCIA KOMMUNIKATION AG, BÂLE
RECETTES: BETTY BOSSI, ZÜRICH
PHOTOGRAPHIE CULINAIRE: CLAUDIA LINK
MISE EN SCÈNE CULINAIRE: MONIKA HANSEN
TIRAGE: 2'550'000



IL Y A APÉRITIF...
...ET APÉRITIF!

FINE
FOOD



POUR DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS.

POMODORI SECCHI DELLA PUGLIA FINE FOOD
JAMÓN IBÉRICO DE BELLOTA RESERVA FINE FOOD
WASABI MILD COATED CASHEWS FINE FOOD