

Apéro

|                                        |          |    |
|----------------------------------------|----------|----|
| Aumonières du jardin                   | France   | 9  |
| Avokado thing (paté d’avocat)          | Grèce    | 1  |
| Beurre à l’ail                         | Slovénie | 0  |
| Blinis                                 | Russie   | 3  |
| Bruschetta                             | Europe   | 6  |
| Camembert au barbecue                  | France   | 9  |
| Champignons panés                      | Italie   | 6  |
| Chapati aux plantes sauvages du jardin | France   | 20 |
| Crackers à l’ail des ours              | France   | 21 |
| Feuilles d’endive au saumon            | France   | 10 |
| Gougères au fromage                    | France   | 14 |
| Graines de courges                     |          | 19 |
| Houmous à l’achillée millefeuille      |          | 21 |
| Houmous au lierre terrestre            |          | 20 |
| Khachapouri (Pain fromage)             | Géorgie  | 3  |
| Pa amb tomaquet (Pain à la tomate)     | Espagne  | 0  |
| Pain coco                              | Cambodge | 5  |
| Pain facile d’Irina                    | Finlande | 7  |
| Pâte de sardine                        | France   | 6  |
| Pâté micro-ondes                       | France   | 9  |
| Petits Nems                            | Cambodge | 5  |
| Pochon de feuilles de berce au fromage | France   | 20 |
| Poulpe à la Gallega                    | Espagne  | 6  |
| Purée d’artichaut                      |          | 12 |
| Purée d’olive                          | France   | 11 |
| Quiche sans pâte                       | France   | 7  |
| Rillettes de thon                      | France   | 18 |
| Rose de patate                         |          | 12 |
| Saussitron                             |          | 13 |
| Silakis (Pain à l’ail)                 | Slovénie | 0  |
| Tartinade de ratatouille               | France   | 17 |
| Verrines de Plantain                   | France   | 21 |

Salades

|                                   |                |    |
|-----------------------------------|----------------|----|
| Boulgour méditerranéen            | Europe         | 5  |
| Gado-Gado + Sauce Satay           | Indonésie      | 7  |
| Grenadirmarš                      | Slovénie       | 4  |
| Panzanella (salade de pain)       | Sienna, Italie | 0  |
| Patate & pomme de terre en salade | Natobho        | 8  |
| Salade d’avocat                   | Espagne        | 5  |
| Salade d’Asako                    | Japon          | 15 |
| salade de concombre               | France         | 16 |
| Salade de cramailot (pissenlits)  | France         | 11 |
| Salade de pois chiche             | France         | 17 |
| Salade de poupier, pastèque, fête | France         | 21 |
| Salade de Tilleul                 | France         | 16 |
| salade piémontaise                | France         | 16 |
| Salade roumaine                   | Roumanie       | 14 |
| Taboulé                           | France         | 16 |

Soupes

|                                      |           |    |
|--------------------------------------|-----------|----|
| Ajoblanco (gazpacho d’amandes)       | Espagne   | 0  |
| Chorba                               | Tunisie   | 0  |
| Chorba                               | Slovénie  | 3  |
| Chorba de truite                     | Slovénie  | 3  |
| Crème de navets caramélisés au Porto | France    | 10 |
| Gazpacho de Betterave                | Espagne   | 5  |
| Potage avec le bouillon de cuisson   | Roumanie  | 14 |
| Soupe à l’oignon                     | France    | 7  |
| Soupe à l’oseille                    | Arménie   | 5  |
| Soupe au fromage Aveyronnaise        | France    | 18 |
| Soupe au requin                      | Portugal  | 4  |
| Soupe aux lentilles rouges           | Turquie   | 12 |
| Soupe aux orties                     |           | 12 |
| Soupe d’ail                          | Espagne   | 1  |
| Soupe de carottes “Santa Cruz”       | Suède     | 0  |
| Soupe de potimarron aux orties       | France    | 21 |
| Soupe de tobinambour                 | Allemagne | 7  |
| Tarator (soupe de concombre froide)  | Bulgarie  | 5  |
| Velouté crémeux courgette            | France    | 9  |
| Velouté d’endives au saumon fumé     | France    | 10 |
| Velouté de carottes                  | France    | 0  |
| Velouté de chou-fleur                | Italie    | 1  |
| Velouté de courgettes                | France    | 7  |

Tartes, cakes salés, chaussons, crêpes

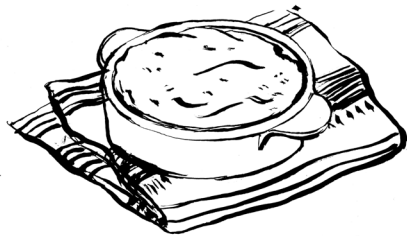
|                                          |                |    |
|------------------------------------------|----------------|----|
| Angelo + sugo                            | Somalie        | 15 |
| Bourek Laadjine                          | Algérie        | 12 |
| Brick à l’oeuf                           | Tunisie        | 13 |
| Cake au poires et au roquefort           | France         | 0  |
| Cake aux choux de Bruxelles              | France         | 0  |
| Cake aux courgettes                      | France         | 0  |
| Cake aux tomates                         |                | 17 |
| Coca                                     | Espagne        | 12 |
| Crapé comtois                            | France         | 15 |
| Empanadas à la viande                    | Chili          | 9  |
| Galettes de l’aubaine                    | France         | 20 |
| Gourassa + assouad                       | Soudan         | 14 |
| Gözleme au fromage turc & épinards frais | Turquie        | 14 |
| Gyozas                                   | Japon          | 16 |
| Pierogi Ruski (chausson)                 | Pologne        | 11 |
| Quiche au tofu fumé                      | France         | 19 |
| Quiche lorraine                          | France         | 15 |
| Quiches aux légumes                      | France         | 0  |
| Sambousa                                 | Inde           | 8  |
| Samoussa de poulet                       |                | 12 |
| Samoussa végétarien                      |                | 15 |
| Scarpaccia                               | Italie         | 17 |
| Tarte aux oignons                        | France / zon’z | 2  |
| Tarte Comté-tomates                      | France         | 7  |
| Tarte d’automne 100 % locale             | Belfort        | 20 |
| Tarte tatin de tomates cerises           | France         | 12 |
| Tarte tourangelle                        | France         | 10 |
| Tourte au fromage                        | France         | 12 |

Pâtes

|                                |            |    |
|--------------------------------|------------|----|
| Farfalle, poireaux et taleggio | Italie     | 9  |
| Gnocchi aux épinards           | Italie     | 0  |
| Gnochetti alla bibionese       | Italie     | 3  |
| Lasagnes de la mer             | France     | 13 |
| Lasagnes rapides               |            | 19 |
| Mines sautées                  | France     | 18 |
| Nouilles sautées               | Asie       | 6  |
| Pasta alla Norma               | Italie     | 16 |
| Pasta anciove e muddica        | Italie     | 3  |
| Pasta au chou romanesco        | Italie     | 9  |
| Pâtes à la betterave           |            | 19 |
| Pâtes aux aubergines           | Italie     | 1  |
| Pâtes aux courgettes           | Italie     | 1  |
| Pâtes aux fruits secs          | Italie     | 1  |
| Penne al mascarpone            | Belgique   | 2  |
| Pesto d’orties                 |            | 19 |
| Pesto primavera                | Italie     | 3  |
| Pizzocheri della valtellina    | Italie     | 4  |
| Ramen                          | Japon      | 17 |
| Sauce aux herbes               |            | 18 |
| Sauce godfather                | Italie /EU | 2  |

Riz

|                                              |          |    |
|----------------------------------------------|----------|----|
| Arroz de Marisco (riz aux fruits de mer)     | Portugal | 4  |
| Bibimpap                                     | Corée    | 18 |
| Boulettes de riz                             | Nathobo  | 8  |
| Maki aux plantes sauvages                    | Asie     | 20 |
| Pirinç Pilavl                                | Turquie  | 12 |
| Risotto aux seiches                          | Slovénie | 3  |
| Risotto chou rouge saucisse                  | Italie   | 2  |
| Riz complet scarole, raisins secs et pignons | Italie   | 4  |



Légumes

|                                           |           |       |
|-------------------------------------------|-----------|-------|
| Alokos                                    | Natobho   | 8     |
| Asperges vertes au beurre d'ail           | France    | 15    |
| Aubergine à la provençale                 | France    | 14    |
| Aubergines à la gitane                    |           | 12    |
| Bagna cauda                               | Italie    | 5     |
| Beignets de légumes                       | Indonésie | 6     |
| Bulion (sauce tomates)                    | Roumanie  | 9     |
| Cacasse à cul-nu                          | France    | 14    |
| Cake aux choux de Bruxelles               | france    | 0     |
| Cake aux courgettes                       | france    | 0     |
| Carottes façon Sylvie ou Spiritosa        | france    | 10    |
| Champignons au tofu                       | Chine     | 16    |
| Champignons farcis aux racines d'alliaire | France    | 21    |
| Chou à l'aneth                            | Pologne   | 11    |
| Chou chinois mijoté                       | France    | 11    |
| Chou rave                                 | France    | 15    |
| Courgettes aubergines du Kentucky         | France    | 11    |
| Dhal de lentilles                         |           | 13    |
| Dhal facile                               | Inde      | 15    |
| Farçous (beignets de légume)              | France    | 2     |
| Flan aux asperges                         | France    | 19    |
| Flan de légumes                           | France    | 19    |
| Floutes (quenelles de pommes de terre)    | France    | 11    |
| Gratin au Potiron                         | France    | 10    |
| Gratin de pommes de terre                 | France    | 18    |
| Gratin de potimarron                      | France    | 13    |
| Légumes au curry                          | Taiwan    | 1     |
| Papas con mojos (Patates avec sauces)     | Espagne   | 3     |
| Patates au micro-ondes                    | Espagne   | 6     |
| Patates et légumes au four                | Europe    | 6     |
| Pâté aux carottes                         | France    | 2     |
| Petits poivrons vert                      | Bulgarie  | 6     |
| Purée d'orties                            | France    | 10    |
| Purée de patates chou-fleur               | France    | 6     |
| Purée vite faite                          |           | 2     |
| Ratatouille                               | France    | 1     |
| Sauce express à l'épiaire des bois        | France    | 21    |
| Sauce petits pois                         | Tunisie   | 13    |
| Stoemp                                    | Belgique  | 7     |
| Tchouktchouka                             | france    | 15    |
| Tian                                      | France    | 11,13 |
| Topinambours lacto fermentés sauce kimcl  | Corée     | 16    |

Viandes, volailles

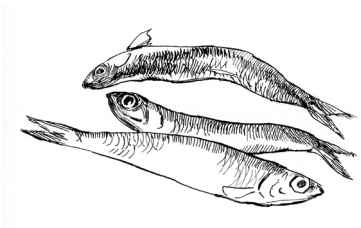
|                                         |             |    |
|-----------------------------------------|-------------|----|
| Bœuf Bourguignon >Maximum festin        | France      | 4  |
| Bortsch                                 | Russie      | 2  |
| Boulettes                               | France      | 5  |
| Canard du jardin                        | France      | 10 |
| Cevapi                                  | Balkans     | 13 |
| Couscous Kabyle >Maximum festin         | Algérie     | 4  |
| Curry                                   | France      | 1  |
| Dinde à l'orange                        | Italie      | 1  |
| Filet mignon en papillote               | France      | 6  |
| Kalai                                   | Afghanistan | 15 |
| Könipsberger Klopse                     | Allemagne   | 2  |
| Lapin à la moutarde                     | France      | 11 |
| Lesseane el Asfour                      | Algérie     | 14 |
| Mafé                                    | Sénégal     | 2  |
| Mironton                                | France      | 10 |
| Parmentier de poulet aux patates douces | Nathobo     | 8  |
| Porc aux pommes                         | France      | 9  |
| Porc caramel                            | Vietnam     | 5  |
| Porc frit au gingembre >Maximum festin  | Chine       | 4  |
| Pot-au-feu                              | France      | 5  |
| Poulet au comté                         | France      | 9  |
| Poulet aux abricots                     | Europe      | 11 |
| Poulet directeur général                | Nathobo     | 8  |
| Poulet lait de coco                     | Indonésie   | 7  |
| Purée-boulettes                         | Belgique    | 2  |
| Rôti de porc au lait                    | Italie      | 1  |
| Rougail-saucisses boucanées             | La Réunion  | 14 |
| Samoussa de poulet                      |             | 12 |
| Sauce petits pois (et poulet)           | Tunisie     | 13 |
| Volaille fleur de sureau et fraises     | France      | 20 |

Poissons et crustacées

|                                          |               |    |
|------------------------------------------|---------------|----|
| Acras de Morue                           | Nathobo       | 8  |
| Arroz de Marisco (riz aux fruits de mer) | Portugal      | 4  |
| Calamar farci                            | France        | 6  |
| Calamar frit                             | Indonésie     | 6  |
| Calderada                                | Portugal      | 15 |
| Chorba de truite                         | Slovénie      | 3  |
| Croquetas                                | Espagne       | 8  |
| Dombré aux crevettes                     | Martinique    | 7  |
| Dorade au citron                         | Italie du sud | 0  |
| Lasagnes de la mer                       |               | 13 |
| Paté de poisson                          | Espagne       | 9  |
| Poisson au four et attiéké               | Côte d'Ivoire | 8  |
| Poisson c'est bon                        | Sénégal       | 8  |
| Poulpe à la Gallega                      | Espagne       | 6  |
| Poulpe aux légumes rouges                | France        | 6  |
| Tajine de rascasse                       | France        | 12 |

Autres plats

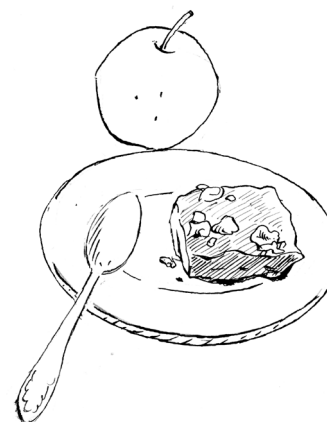
|                                                    |         |    |
|----------------------------------------------------|---------|----|
| Assida + sauces yaourt                             | Soudan  | 14 |
| Boulette œuf                                       | Sénégal | 8  |
| Burger au foie gras                                | France  | 6  |
| Croque-monsieur de la soeur Charles                | France  | 19 |
| Galettes de quinoa aux pâquerettes                 | France  | 21 |
| La Ssss > dossier Cuizine made in zon'z            |         | 2  |
| Le Gloubile de Bil > dossier Cuizine made in zon'z |         | 2  |
| Muffignons                                         | france  | 9  |
| Œuf battu avec ses mouillettes                     | France  | 19 |
| Œuf cocotte à l'oseille                            | France  | 10 |
| Œuf frit                                           | Japon   | 17 |
| Œuf mariné (tamago)                                | Japon   | 17 |
| Rouleaux de printemps                              | Asie    | 11 |
| Sandwich carottes épicées et plantain              | France  | 21 |
| Student pizza                                      | Serbie  | 1  |
| Tortilla de patata                                 | Espagne | 4  |
| Welsh                                              | France  | 1  |



## Dessert

|                                            |          |           |
|--------------------------------------------|----------|-----------|
| Anis bredele                               | France   | <b>6</b>  |
| Anouch Abour                               | Arménie  | <b>7</b>  |
| Banana bread                               | France   | <b>15</b> |
| Bave de chameau                            | Portugal | <b>6</b>  |
| Beignets de fleurs de sureau               |          | <b>21</b> |
| Biscuits à l'anis (springerlé)             | Alsace   | <b>19</b> |
| Biscuits noisette-amande                   | France   | <b>3</b>  |
| Bredeles aux épices                        | France   | <b>5</b>  |
| Brioche                                    | France   | <b>15</b> |
| Brochettes abricots-romarin-miel           | France   | <b>18</b> |
| Brownie au lierre terrestre                | France   | <b>21</b> |
| Brownies                                   | France   | <b>19</b> |
| Cake au carambars                          | France   | <b>9</b>  |
| Cake au citron                             | France   | <b>2</b>  |
| Cake d'amour                               | France   | <b>0</b>  |
| Cake pomme-orties                          | France   | <b>20</b> |
| Carotte cake à la cannelle                 |          | <b>13</b> |
| Charlotte aux pommes                       | France   | <b>12</b> |
| Charlotte française                        | Nathobo  | <b>8</b>  |
| Cheesecake à la reine des prés             | France   | <b>21</b> |
| Cheesecake au citron                       | France   | <b>12</b> |
| Choux à la crème                           | France   | <b>13</b> |
| Clafouti aux amandes                       | France   | <b>5</b>  |
| Clafouti pêche, framboise au chèvrefeuille | France   | <b>21</b> |
| Clafoutis sans gluten                      | France   | <b>18</b> |
| Cookies chocolat tanaïse                   | France   | <b>20</b> |
| Cookies de violaine                        | France   | <b>0</b>  |
| Couronne au chocolat                       | France   | <b>1</b>  |
| Crêpes à la farine de châtaigne            | France   | <b>11</b> |
| Croquignoles de pomme de terre             | France   | <b>5</b>  |
| Crumble                                    | France   | <b>16</b> |
| Cup-Cakes                                  | France   | <b>4</b>  |
| Dégué                                      | Nathobo  | <b>8</b>  |
| Dessert aux fraises                        | France   | <b>14</b> |
| Doubitchou                                 | Serbie   | <b>13</b> |
| Flan caramel                               | France   | <b>16</b> |
| Flognarde nouvelle                         | France   | <b>7</b>  |
| Fraises au chocolat                        |          | <b>19</b> |
| fruits au chocolat benoîte et plantes      | France   | <b>21</b> |
| Gâteau au chocolat                         | France   | <b>11</b> |
| Gâteau au yaourt                           | Slovénie | <b>0</b>  |
| Gâteau aux noix                            | France   | <b>10</b> |
| Gâteau bouilli aux dattes                  | Sénégal  | <b>4</b>  |
| Gâteau chocolat-marrons                    | France   | <b>17</b> |
| Gâteau de carottes                         | Italie   | <b>0</b>  |

|                                                 |            |           |
|-------------------------------------------------|------------|-----------|
| Gâteau de courgette                             | France     | <b>7</b>  |
| Gâteau de semoule                               | Italie     | <b>2</b>  |
| Gâteau lemon Haze                               | France     | <b>17</b> |
| Gâteau moelleux aux abricots                    | France     | <b>4</b>  |
| Gâteau moelleux poire-chocolat                  | France     | <b>9</b>  |
| Gâteau Nantais                                  | France     | <b>17</b> |
| Gâteaux aux noix, raison & sésame               | Maroc      | <b>14</b> |
| Glace concombre-cassis                          | France     | <b>10</b> |
| Glace maison au fruits rouges                   | France     | <b>0</b>  |
| Gouaron                                         | France     | <b>7</b>  |
| Granita aux amandes                             | Italie     | <b>3</b>  |
| Kaseküchen                                      | Allemagne  | <b>16</b> |
| Kika                                            | Maroc      | <b>15</b> |
| Kouglof "plume"                                 | France     | <b>5</b>  |
| Marie-Thérèse                                   | France     | <b>14</b> |
| Mousse au chocolat en cacaotisation progressive |            | <b>8</b>  |
| Muffins aux myrtilles                           | France     | <b>9</b>  |
| Noodle-Apple Kugel                              | USA        | <b>1</b>  |
| Œufs au lait                                    | France     | <b>4</b>  |
| Oranges rondelles                               | France     | <b>14</b> |
| Orangettes                                      |            | <b>17</b> |
| Pain de bananes                                 | France     | <b>10</b> |
| Pain perdu                                      | France     | <b>10</b> |
| Pastouille aux fruits de la montagne            | France     | <b>1</b>  |
| Roses feuilletées aux pommes                    | France     | <b>12</b> |
| Sablés à la lavande                             | France     | <b>10</b> |
| Sablés au citron (sans œufs)                    | France     | <b>19</b> |
| Sandwich à la noix                              |            | <b>16</b> |
| Schwowebretle (petits fours de Noël)            | France     | <b>6</b>  |
| Sèches                                          | France     | <b>18</b> |
| Semoule au lait vanillé                         | France     | <b>13</b> |
| Shortbreads                                     | Ecosse     | <b>19</b> |
| Spicy apricot Flapjack                          | Angleterre | <b>11</b> |
| Super bon moelleux au chocolat                  | France     | <b>15</b> |
| Tarte à la châtaignes                           | France     | <b>11</b> |
| Tarte à la praline                              | France     | <b>11</b> |
| Tarte au citron                                 | France     | <b>12</b> |
| Tarte aux mûres                                 | France     | <b>10</b> |
| Tarte choco-arachide-banane                     | Natobho    | <b>8</b>  |
| Tartes biscuit et fruits                        | Estonie    | <b>3</b>  |
| Tiina õunakook (gâteau aux pommes)              | Finlande   | <b>5</b>  |
| Tonka chiaco                                    |            | <b>16</b> |
| Tor'goule                                       | France     | <b>7</b>  |
| Tuerie au chocolat                              | France     | <b>15</b> |
| Tufahije                                        | Serbie     | <b>3</b>  |
| Vacherin                                        | France     | <b>4</b>  |



## Friandises

|                                             |          |           |
|---------------------------------------------|----------|-----------|
| Bonbon aux canneberges                      | Estonie  | <b>3</b>  |
| Bonbons à la figue                          | Italie   | <b>11</b> |
| C4                                          | France   | <b>18</b> |
| Cailloux volcaniques                        | France   | <b>18</b> |
| Chamallow suisse                            | Suisse   | <b>20</b> |
| Choco (pâte à tartiner)                     | Belgique | <b>2</b>  |
| Cigares                                     | Algérie  | <b>12</b> |
| Confiture de cynorhodon                     | France   | <b>21</b> |
| Cookies aux châtaignes et baies sauvages    | France   | <b>21</b> |
| Écorces d'orange                            | Italie   | <b>5</b>  |
| Gelée de pissenlit                          | France   | <b>20</b> |
| Jo chung (miel de malt)                     | Corée    | <b>20</b> |
| Kirju Koer >Bonbons au Pays des Soviets     | Estonie  | <b>3</b>  |
| Kukekomm >Bonbons au Pays des Soviets       | Estonie  | <b>3</b>  |
| Maisipulgakook >Bonbons au Pays des Soviets | Estonie  | <b>3</b>  |
| Moorapallid >Bonbons au Pays des Soviets    | Estonie  | <b>3</b>  |
| Pop-corn au feu de bois                     | France   | <b>20</b> |
| Pralines                                    | France   | <b>1</b>  |
| Rafael                                      | Roumanie | <b>9</b>  |

## Boissons

|                                       |            |           |
|---------------------------------------|------------|-----------|
| Boisson au gingembre                  | Mali       | <b>2</b>  |
| Boisson chaude > dossier Malade       | Russie     | <b>9</b>  |
| Eau de rhubarbe                       | France     | <b>18</b> |
| Jus de bissap                         | Afrique    | <b>8</b>  |
| Jus de pain de singe (baobab)         | Afrique    | <b>8</b>  |
| Liqueur de noyaux                     | France     | <b>10</b> |
| Punch selon Marcelle                  | France     | <b>14</b> |
| Sirop anti-toux au radis noir         | Roumanie   | <b>12</b> |
| Sirop d'oignon blanc > dossier Malade | Roumanie   | <b>9</b>  |
| Sirop de menthe maison                | France     | <b>10</b> |
| Sirop de sapin blanc                  | France     | <b>21</b> |
| Smoothie kiwi, ortie et mimosa        |            | <b>21</b> |
| Thé magique de Juju > dossier Malade  | France     | <b>9</b>  |
| Ti-punch                              | Guadeloupe | <b>17</b> |
| Vin arrangé aux feuilles de laurier   | France     | <b>10</b> |
| Vin arrangé aux feuilles de meurisier | France     | <b>10</b> |
| Vin chaud                             | Estonie    | <b>3</b>  |

## Autre

|                      |        |           |
|----------------------|--------|-----------|
| Encre jaune          | France | <b>21</b> |
| Flour garden         | France | <b>18</b> |
| Glace limace         | France | <b>18</b> |
| Liqueur de l'attente | France | <b>18</b> |
| Parquet en chocolat  | France | <b>18</b> |
| Pomme d'ambre        |        | <b>13</b> |
| Tempera all'uovo     |        | <b>9</b>  |