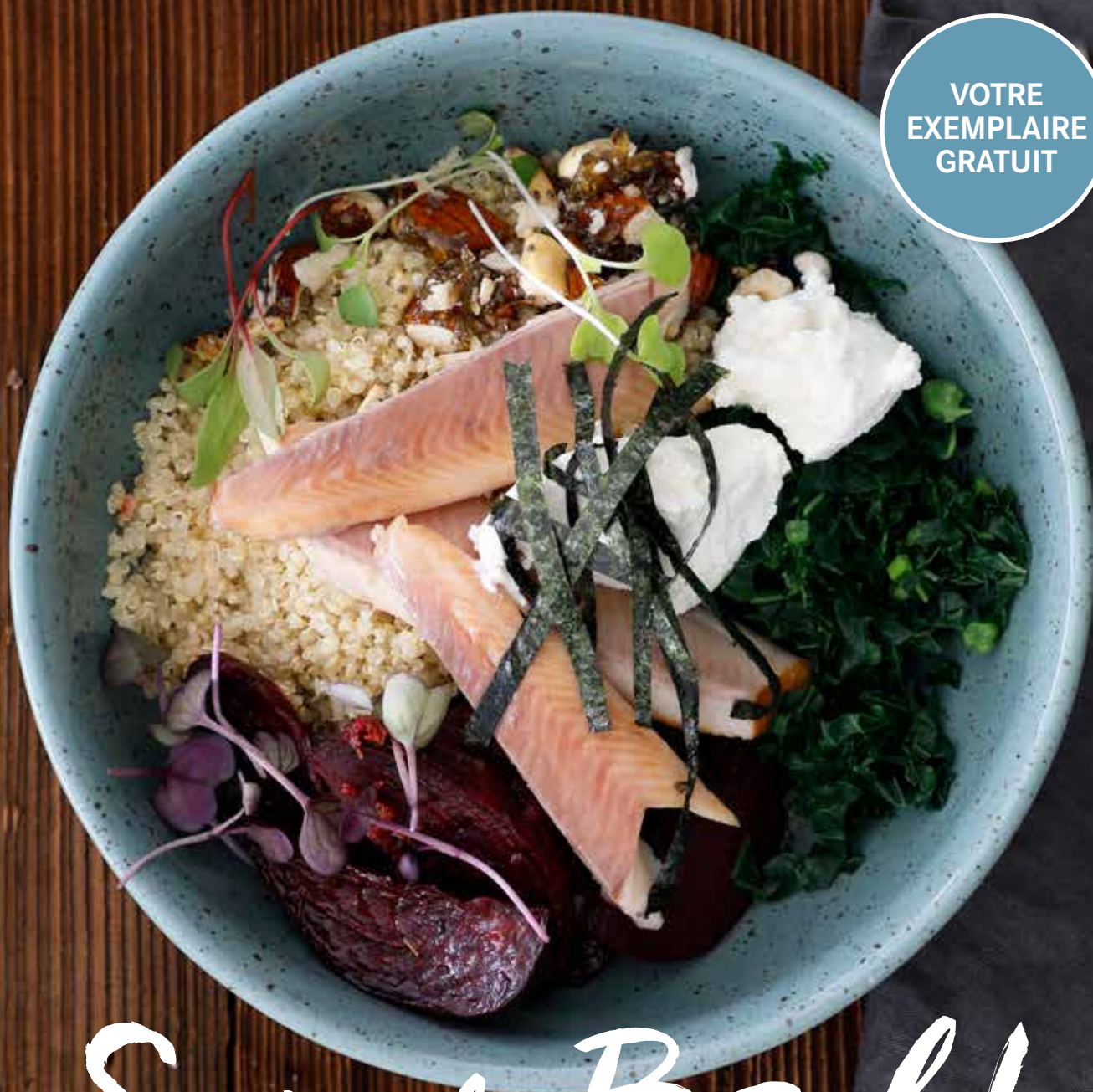


Numéro 23 / Automne 2019

# FOOD *next*

LE MAGAZINE CULINAIRE DE SV GROUP

VOTRE  
EXEMPLAIRE  
GRATUIT



# Super Bowl!

***Bowls around  
the World***

Nos bols préférés

***Quel est votre type  
de bowl?***

Le guide par excellence

***Mission Santé  
et plaisir***

Comment séduire les hôtes



Déjà entendu parler du kaniwa? Grâce aux recettes de bowls, ce superaliment originaire des Andes péruviennes fait son entrée dans nos cuisines (page 34).

## Chère lectrice, cher lecteur,

**L**es plats simples à cuisiner, savoureux et surtout sains sont très tendance: le monde devenant de plus en plus rapide, le temps nous manque. Pour autant, nous voulons manger équilibré. Les bowls, ces bols originaires d'Hawaii arrivés chez nous par les États-Unis, s'inscrivent dans cette tendance. Ces plats simples sont un enrichissement culinaire dont nous ne voulons pas priver nos clients. Pendant les journées découverte Bowls dans les restaurants SV, nous fournirons à nos hôtes les recettes proposées dans ce numéro de FOODnext pour qu'ils puissent les préparer chez eux.

Mais les thèmes des nouvelles tendances et de l'alimentation saine font aussi l'objet d'autres articles: une psychologue de la nutrition nous explique pourquoi nous sommes si réactifs aux nouvelles tendances Food et le chef de projet Alimentation saine de SV Group nous montre comment donner envie à nos hôtes de manger équilibré.

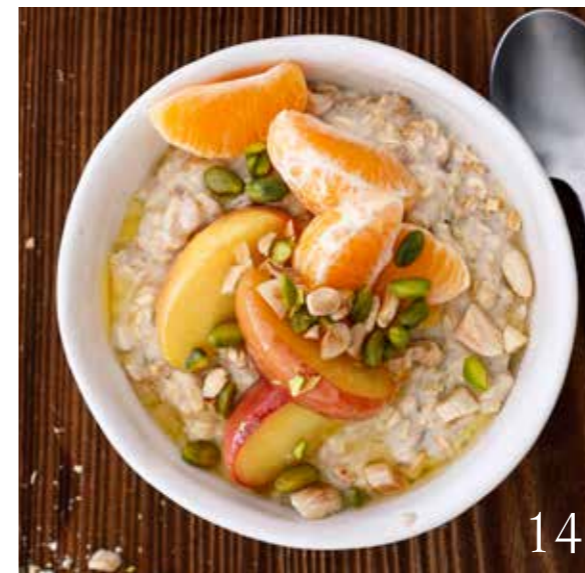
Sa philosophie est claire: les règles ne font pas plaisir, le doigt accusateur n'apporte rien. Mais manger sain peut procurer du plaisir lorsque jolie présentation et saveurs sont au rendez-vous.

Laissez-vous donc séduire – et surtout pas de stress!

Claudio Schmitz,  
Directeur Marketing

### IMPRESSUM

**FOODnext** Le magazine culinaire de SV Group / Numéro 23, automne 2019 / Coordination: Maria Fenigstein, SV (Suisse) SA; concept et réalisation: Medienart AG, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau, www.medienart.ch; rédaction: Jean-Pierre Ritler; mise en page: Martin Kurzbein (direction artistique), Jean-Pierre Ritler; recettes: Stefan Wälty; stylisme: Daniel Aeschlimann; photos: Daniel Aeschlimann, Jean-Pierre Ritler; traduction: Cap Azur Production; impression: Ib-Print AG



**4 Un bol fait le tour du monde**  
Quatre collaboratrices et un collaborateur de SV Group vous présentent leurs bowls préférés

**11 «Sain ou malsain – un débat absurde!»**  
La psychologue de la nutrition Gigia Mettler décode nos comportements alimentaires

**14 Quel est votre type de bowl?**  
Le guide par excellence pour trouver la recette qui vous convient

**16 Une affaire qui tourne rond**  
10 recettes savoureuses à cuisiner chez soi

**28 Un bowl, c'est quoi?**  
Les principales règles pour préparer son propre bowl

**29 Concours**  
Montrez-nous vos créations et gagnez de superbes prix!

**30 Mission Santé et plaisir**  
ou comment Marcel Fuchs séduit ses hôtes pour qu'ils mangent sainement

**34 Quèsaco?**  
Tout ce que vous devez savoir sur la sauce siracha, les soba, les baies d'açaï et le kaniwa

**35 Semaine découverte Bowls**  
chez SV Group

# Un bol

## FAIT LE TOUR DU MONDE



**Sonya Arnold**  
Hawaï - Poke bowl



**Alex Schiess**  
Suisse - Bircher muesli



**Elisangela Da Cruz**  
Brésil - Açaí bowl



**Kim Tran**  
Vietnam - Bún thang



**Lim Peh**  
Malaisie - Ban mian

Un mélange équilibré d'ingrédients frais et sains, dressés joliment dans un bol – voilà la recette des bowls. On retrouve aussi ce principe dans la cuisine de nombreux autres pays du monde. Cinq collaboratrices et collaborateurs de SV Group nous présentent leurs bols préférés.



#### L'ancêtre de tous les bols – Sonya Arnold et le Poke bowl

À l'origine, le poke – prononcé «poké», signifiant «découpé en morceaux» – vient d'Hawaï, où l'on trouve partout ces bols garnis de poisson cru mariné, de riz, de salade, de légumes et de toppings. La passionnée de surf Sonya Arnold (37 ans), originaire de Stäfa, est tombée amoureuse. L'Account Manager s'enflamme: «Pour moi, Hawaï évoque les vacances, la liberté, les plages magnifiques et, naturellement, ma fleur préférée, celle du frangipanier, qui pousse partout.» Sonya a également été conquise par la cuisine hawaïenne. Il n'est donc pas étonnant de la croiser souvent dans un restaurant spécialisé en bowls, même en Suisse. Elle concocte aussi toutes sortes de bols à la maison.



#### Le petit-déjeuner sucré – Elisangela Da Cruz et l'Açaí bowl

Ultrasaines, les baies d'açaí proviennent des forêts vierges d'Amazonie. C'est l'un des principaux ingrédients de l'Açaí bowl, le petit-déjeuner préféré des Brésiliens. Elisangela Da Cruz (41 ans), de Salvador de Bahia, aime elle aussi se préparer un Açaí bowl sucré le matin. Elle a déménagé en Suisse par amour en 2002, vit à Oerlikon avec son mari et ses enfants et travaille comme serveuse dans un restaurant scolaire SV. «Évidemment, le Brésil me manque, même si la Suisse est superbe et, surtout, très sûre», déclare-t-elle. Elle lutte contre la nostalgie en préparant des mets brésiliens, pour lesquels elle trouve heureusement sans problème tous les ingrédients dans des magasins spécialisés à Zurich.



**Le produit d'exportation phare de la Suisse – Alex Schiess et le Birchermüesli**

Depuis que le médecin argovien Maximilian Oskar Bircher-Benner a créé vers 1900 le Birchermüesli qui porte son nom, cette préparation séduit le monde entier. Alex Schiess (31 ans), originaire d'Eglisau, le connaît depuis son enfance. «Ma grand-mère en servait toujours.» Aujourd'hui encore, ce bol très sain composé de flocons d'avoine, de yogourt, de lait, de pommes, de poires et de noix est très prisé par le Restaurant Manager de la société Sika Suisse. «Nous proposons toujours deux mueslis, dont une variante sans sucre. Les hôtes les apprécient beaucoup.» Alex Schiess lui-même ne manque pas d'en déguster un bol chaque jour au petit-déjeuner: «Pour moi, c'est du fast-food sain.»



**Le bol complexe – Kim Tran et le Bún thang**

La première caractéristique du Bún thang est que sa préparation nécessite beaucoup de temps. Kim Tran (46 ans), originaire des environs d'Ho Chi Minh-Ville, a besoin de cinq à six heures pour préparer l'une des soupes les plus savoureuses du monde à partir d'une vingtaine d'ingrédients. «Je tiens la recette de ma belle-mère, qui vient du Nord du Vietnam», explique Kim Tran, qui vit en Suisse depuis 1998 et travaille à la cuisine et à la cafétéria d'un centre pour enfants handicapés à Münchenstein. Le Bún thang est préparé avec beaucoup de légumes, un bouillon de poulet, des os de porc, des encornets et des champignons. Il est notamment accompagné de nouilles de riz, d'œufs, de pousses de haricots mungo et d'oignons frits.



#### Souvenir de Kuala Lumpur – Lim Peh et le Ban mian

Lim Peh (49 ans) est originaire de Kuala Lumpur et vit en Suisse depuis longtemps. Au départ, elle voulait seulement donner un coup de main dans un restaurant chinois. Cette «visite» dure depuis déjà 24 ans. «Ça n'a jamais été mon projet, mais les choses ont évolué ainsi», déclare en riant la cuisinière qualifiée, qui travaille aujourd'hui au restaurant scolaire d'une école spécialisée de Thoune. Le Ban mian provient initialement de Chine et c'est l'un des plats préférés des Malaisiens. «Mais je ne le cuisine qu'à la maison, car la préparation, notamment les pâtes faites à la main, demande beaucoup de travail.» Lim sert volontiers à ses invités ce bol délicieux, préparé à base de pâtes, de poisson frit, de champignons, de viande et de légumes.

# «Sain ou malsain – un débat absurde!»

**Les bowls font partie des tendances alimentaires du moment. Ils se distinguent par leurs vertus pour la santé et sont partout dans les médias, et surtout dans les réseaux sociaux. Mais au fait: qu'est-ce qui nous pousse à suivre les tendances de ce genre? Gigia Mettler, psychologue de la nutrition, nous l'explique.**

#### Madame Mettler, quand avez-vous vraiment mangé de façon malsaine pour la dernière fois?

«C'était il y a trois jours en France, où j'ai mangé de la baguette tartinée de pâté. Mais la notion de «malsain» est aussi une question de perception. Pour beaucoup de gens, un tel repas est par principe malsain. Moi, je ne trouve pas.»

#### Ah bon?

«Non. Cette question a donné lieu à un débat absurde ces dernières années. Les aliments comestibles sont par nature sains! Tout dépend de la quantité, de la qualité et de la fréquence de consommation. Je peux aussi me nourrir exclusivement de choses labellisées (saines) et souffrir de carences.»

#### Sain ou malsain, ce serait donc une simple question de perception?

«Bien sûr que non, mais à l'heure actuelle, toutes ces notions font l'objet d'un énorme marketing, ce qui peut susciter une forte inquiétude autour des produits que l'on doit consommer ou non. Reprenons l'exemple de la baguette et du pâté. Celui-ci a été fabriqué artisanalement par un paysan français à partir d'ingrédients provenant de sa ferme bio. Il ne contient rien de toxique. Par contre, si je me nourrissais principale-



Gigia Mettler, psychologue de la nutrition: «La mentalité du tout noir ou tout blanc en matière de repas rend les gens malades.»

ment de pâté, ce serait effectivement préjudiciable à ma santé.»

**Il me semble que deux univers culinaires se côtoient aujourd'hui. D'un côté, on trouve les gens qui veulent se nourrir de manière extrêmement saine. Et de l'autre, les amateurs de fast-food, qui se fichent de leur santé. L'essentiel est que ce soit bon.**

«Certes, mais on trouve aussi bon nombre de gens entre ces deux extrêmes, qui ont une alimentation plutôt

traditionnelle et ne s'en soucient pas beaucoup. Quoi qu'il en soit, on ne peut pas aborder toute cette thématique de la nourriture et de l'alimentation avec manichéisme.»

#### C'est pourtant ce qu'on fait.

«Oui, je sais bien. C'est d'ailleurs une catastrophe, car les gens se retrouvent dans une drôle de galère. La mentalité du tout noir ou tout blanc les rend malades. Mais du point de vue du marketing, c'est naturellement très intéressant.»

#### Est-ce à dire que l'industrie agroalimentaire est à la manœuvre?

«Cette approche est sans aucun doute exploitée par l'industrie et la grande distribution. S'y ajoutent tous les régimes, qui proclament: (Tu iras mieux si tu consommes telle ou telle chose.) De plus, tout est empreint de moralisation. On ne cesse de parler d'alimentation et non pas de «manger». Ce sont deux choses différentes.»

#### Quelle est la différence?

«Manger est un acte, qui englobe joie et plaisir. L'alimentation est juste un processus mental, un savoir théorique. On dit bien: je vais manger. Personne ne dit: je vais m'alimenter. Aujourd'hui, tout le monde ne parle pourtant plus

# Jeune, expérimentale, conviviale et avec une pincée de tradition

## TAVOLATA SEASON



dine&shine

www.dine-shine.ch

que d'alimentation en décrétant ce qui est bon ou mauvais. Quant à savoir si c'est vrai, c'est une autre histoire. Des milliers de personnes donnent leur avis alors qu'elles ne savent pas vraiment de quoi elles parlent.»

### **D'un point de vue psychologique, pourquoi sommes-nous aussi réceptifs à ces messages?**

«C'est dû pour beaucoup aux réseaux sociaux. Les gens ont commencé à écouter d'autres voix et ont cessé de se faire confiance. Par ailleurs, de plus en plus de livres et d'articles sont publiés sur ce sujet, ce qui ajoute à l'inquiétude.»

### **Nous serions donc trop à l'écoute des autres?**

«Oui. Des études le montrent clairement: plus les personnes qui m'entourent trouvent que quelque chose est passionnant, plus je trouve moi aussi que ça l'est. Nous sommes extrêmement influençables.»

### **Et tout serait la faute des nouveaux médias?**

«C'est peut-être un peu exagéré, mais notre cerveau fonctionne toujours comme au temps d'Homère ou de Pythagore. Internet n'existe que depuis 30 ans et cette courte période n'a pas permis à notre cerveau d'apprendre à gérer toutes ces informations. Si je n'ai pas de terre ferme sous mes pieds, je suis en proie à l'inquiétude.»

### **Qui plus est, tout a l'air formidable sur Internet.**

«Oui. Les bowls, en particulier, connaissent certainement un gros succès grâce à Instagram. On peut les photographier avec son smartphone et c'est toujours superbe.»

### **Et on les mange dans un bol avec une cuillère, comme dans notre enfance. Une réminiscence des origines de notre alimentation?**

«Bon, on raconte aussi que les bols rappellent le ventre de Bouddha. Pour moi, ce ne sont rien d'autre que de bonnes histoires propagées par le marketing. Dans de nombreuses régions du monde, on mange aujourd'hui encore dans un bol, simplement parce que c'est pratique. Mais il n'y a aucune raison de ne pas manger le même plat dans une assiette (elle rit.) Sauf que dans un bol, je ne verrai peut-être pas les glucides.»

FOODnext

«On ne cesse de parler  
d'alimentation et non pas de  
(manger).»

Gigia Mettler en entretien avec Foodnext



### **La tendance au véganisme explique-t-elle aussi cette influence via les médias modernes?**

«Il est vrai que les véganes sont extrêmement bien organisés grâce à Internet. En Suisse, on compte entre 1 et 3% de véganes. Ils sont donc de fait très peu nombreux, mais très présents grâce aux réseaux sociaux.»

### **Vous avez une dent contre les véganes?**

«J'admire les véganes qui se soucient réellement du bien-être animal et qui vivent avec cohérence selon leur philosophie de vie. En revanche, j'ai du mal à supporter le matraquage et la moralisation que ce courant génère, ainsi que le jugement des personnes qui ont un autre mode de vie. Mais comme nous l'avons vu ces dernières années, une tendance est vite chassée par une autre.»

### **Ce n'est donc qu'une mode?**

Certaines personnes se contentent de suivre une mode, alors que d'autres l'adoptent sérieusement. Mais dans toute cette histoire, la discussion générale au sujet de la consommation de viande est un point positif. Grâce à ce débat, nous mangeons aujourd'hui moins d'animaux, et c'est formidable! De plus en plus de gens décident de consommer plus souvent des mets végétariens au quotidien, ce qui est réjouissant. Pour le reste... les véganes ne se nourrissent pas nécessairement de manière plus saine, car certains de leurs aliments sont hypertransformés de façon industrielle.»

### **Lorsqu'on est confronté à cette pression sociale, comment en sortir?**

«Une solution consisterait à prendre du temps et à décider ce que l'on souhaite manger en connaissance de cause. On peut aussi combiner d'excellentes nouvelles tendances à des recettes traditionnelles.»

### **Mais il faut pour cela davantage de confiance en soi.**

«Non, pas forcément. Beaucoup de gens n'ont tout simplement pas conscience de leur négligence. Il s'agit de notre vie! Nous avons le pouvoir de prendre des décisions pour faire ce qui nous convient.»

### **Par ailleurs, beaucoup de gens ne savent même plus cuisiner.**

«On peut réapprendre. Et dans le pire des cas, on peut commander une boîte repas prête à l'emploi, avec des instructions détaillées. Il ne faut jamais oublier que l'on mange POUR SOI, pas pour les autres. Je m'offre quelque chose À MOI, qui ME fait du bien. Si vous vous dites: non, je ne veux pas, je n'ai pas le temps ou pas envie – d'accord, c'est votre décision, et vous en assumez alors aussi les conséquences!»

### **Selon vous, que signifie vraiment manger?**

«Manger, c'est nourrir son corps et son esprit. C'est un acte de manger qui intègre plusieurs composantes. Tout d'abord, le temps. Combien de temps vais-je y consacrer? Toute la soirée ou seulement cinq minutes?

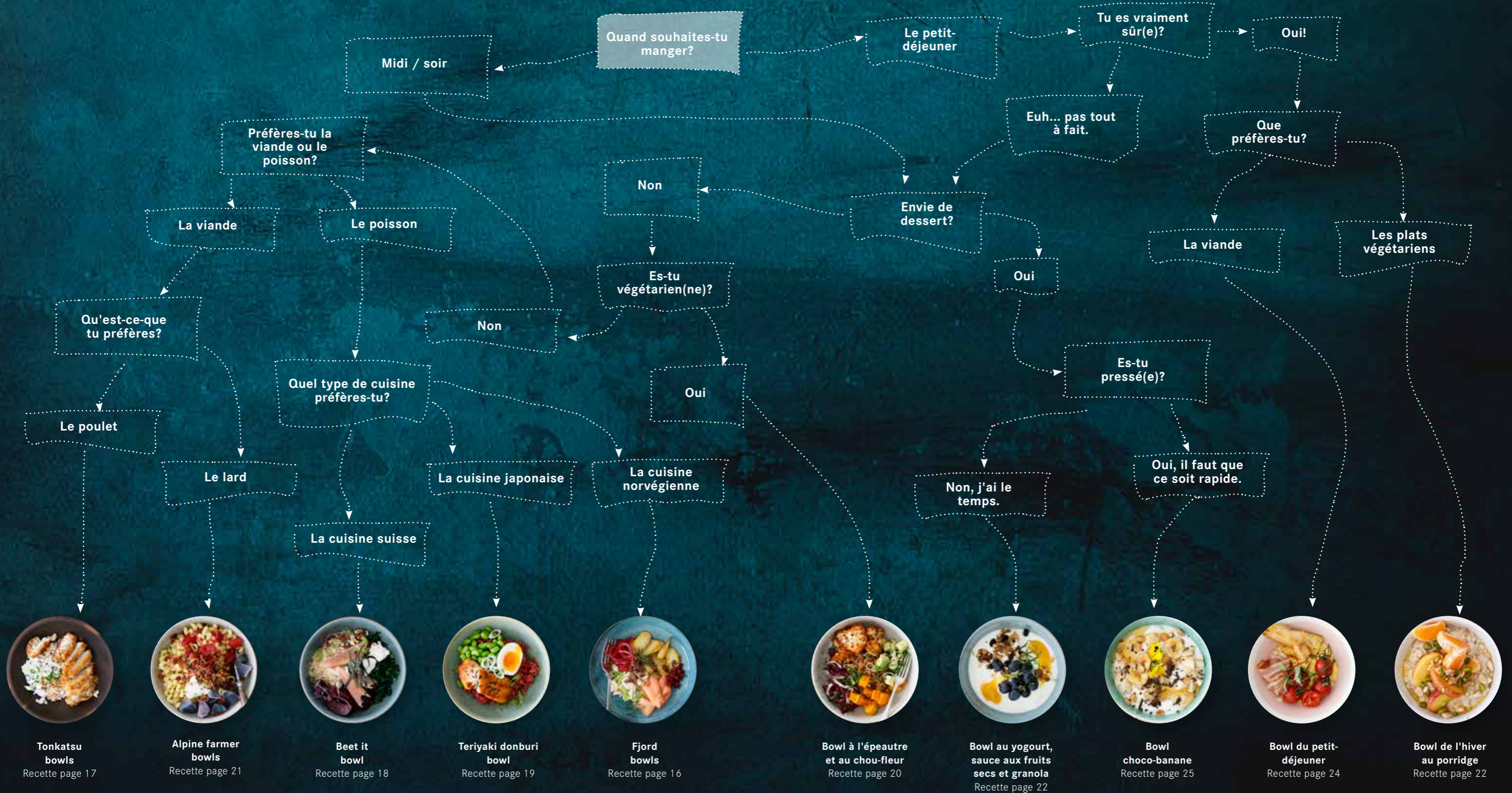
Puis l'aspect social: avec qui vais-je manger? Seul, avec des collègues de bureau, ma chérie ou des inconnus? L'environnement: où vais-je manger? Dans un parc au soleil, dans un restaurant bondé, à la cantine, sous les néons, à une bonne table, dans une auberge confortable? Mon corps: comment est-ce que je me sens? En forme, malade, satisfait de mon corps? Ma socialisation: où ai-je grandi? Quelle est ma culture, ma relation à moi-même? La spiritualité: suis-je croyant? Quelles sont mes valeurs et mes normes? Un catholique ne mange pas comme un musulman. Comme vous le voyez, manger ne signifie pas seulement mettre quelque chose dans la bouche – manger doit apporter du plaisir et de la joie. C'est un point extrêmement important!»

### **Madame Mettler, merci beaucoup pour cet entretien.**

**Gigia Mettler** a grandi au Tessin et a son propre cabinet de consultation psychosociale et de psychologie de la nutrition pour les troubles alimentaires à Zurich. Elle possède notamment un Certificate of Advanced Studies de l'UZH en psychologie positive, a passé l'examen professionnel supérieur dans le domaine psychosocial sanctionné par un diplôme fédéral, et est titulaire d'un diplôme en consultation psychologique axée sur la nutrition de l'IKP (Institut de psychologie centré sur le corps).  
[www.beratung-ernaehrung-psychologie.ch](http://www.beratung-ernaehrung-psychologie.ch)

FOODnext

# Quel type de bowl es-tu?







**Fjord bowl**  
Recette page 27



# Une affaire qui tourne rond

**Tonkatsu bowl**  
Recette page 26

Au poisson, à la viande ou végétariens, les bowls sont délicieux, ils enrichissent nos menus quotidiens et apportent de l'équilibre dans notre assiette. De plus, ils sont simples à préparer.



**Beet it bowl**  
Recette page 26



**Teriyaki donburi bowl**  
Recette page 27

## Bowl à l'épeautre et au chou-fleur



## Bowl à l'épeautre et au chou-fleur

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 40 minutes

CUISSON: env. 40 minutes

CUISSON AU FOUR: env. 30 minutes

Papier cuisson pour la plaque du four

### LA SAUCE

- 4 cs de miel liquide
- 4 cs de vinaigre de vin blanc
- 4 cs de moutarde
- 8 cs d'huile de colza
- sel, poivre

### L'ÉPEAUTRE

- 200 g de grains d'épeautre
- 2 cs d'huile de colza

### LE CHOU-FLEUR

- 2 choux-fleurs, les sommités
- 2 cs de pâte de tandoori
- 2 cs d'huile de colza
- sel, poivre

### LA COURGE

- 1 courge (potimarron) d'env. 500 g, parée, en dés de 2 cm
- 2 cs d'huile de colza
- sel, poivre

### LES BOWLS

- 1 avocat, en petits dés
- ½ chicorée rouge, en lanières
- ½ botte d'oignons fanes, en rondelles
- 4 cc de sésame noir

**SAUCE** Mélanger le miel, le vinaigre, la moutarde et l'huile, saler et poivrer.

**ÉPEAUTRE** Cuire les grains d'épeautre dans l'eau salée bouillante 35-40 minutes. Égoutter, mélanger avec l'huile de colza.

**CHOU-FLEUR** Mélanger le chou-fleur avec la pâte de tandoori et l'huile, saler et poivrer.

**COURGE** Mélanger la courge avec l'huile, saler et poivrer, répartir avec le chou-fleur sur la plaque préparée.

**CUISSON AU FOUR** Faire griller 25-30 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C.

**BOWLS** Dresser l'épeautre, le chou-fleur et la courge dans les bowls, arroser avec la sauce. Répartir pour décorer l'avocat, la chicorée et les oignons fanes. Parsemer de sésame.



## Alpine farmer bowl

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 40 minutes

CUISSON: env. 45 minutes

### LE CHUTNEY POMME-OIGNON

- 2 pommes, braeburn, pelées, en dés
- ½ oignon rouge, en lanières
- 0,5 dl de jus de betterave
- 1 anis étoilé
- 1 cs de vinaigre aux herbes
- 1 cs de sucre
- sel, poivre

### LES OIGNONS FRITS

- 4 oignons, en rondelles
- 2 cs de farine
- 4 cs d'huile de colza supportant les hautes températures
- sel

### LES POMMES DE TERRE

- 600 g de pommes de terre vitelotte

### LES BOWLS

- 300 g de cornettes du lutteur
- 1 cs d'huile de colza
- 100 g de lard à rôtir, en lanières
- 80 g de ricotta
- ½ botte de ciboulette, ciselée

**CHUTNEY** Mettre tous les ingrédients, sucre compris, dans une casserole.

Laisser mijoter 40-45 minutes, saler et poivrer.

**OIGNONS FRITS** Passer les oignons dans la farine. Tapoter pour enlever l'excédent de farine, cuire les oignons dans l'huile chaude 10-15 minutes en remuant, saler. Laisser égoutter sur du papier cuisson.

**POMMES DE TERRE** Laisser cuire dans l'eau bouillante salée 15-20 minutes, égoutter. Peler, couper en dés.

**BOWLS** Cuire les cornettes al dente selon les indications sur le paquet, égoutter, passer dans l'huile de colza. Faire rôtir le lard dans une poêle, laisser égoutter sur du papier cuisson.

**FINITION** Dresser les cornettes, le chutney et les pommes de terre de façon décorative dans les bowls. Décorer avec le lard, la ricotta, les oignons frits et la ciboulette.



## Bowl au yogurt, sauce aux fruits secs et granola

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION:** env. 30 minutes  
**TREMPAGE:** env. 6 heures ou pendant la nuit  
**CUISSON AU FOUR:** env. 30 minutes  
 Papier cuisson pour la plaque du four

### LA SAUCE AUX ABRICOTS

250 g d'abricots secs  
 50 g de sucre  
 1,5 dl d'eau

### LE GRANOLA

100 g de noisettes, hachées grossièrement  
 100 g de cerneaux de noix, hachés grossièrement  
 200 g de flocons d'avoine  
 50 g de raisins secs  
 1 pincée de sel  
 1 cc de cannelle  
 2-3 cs de miel  
 2 cc d'huile de colza

### LES BOWLS

400 g de yogurt nature à la grecque  
 100 g de raisins noirs  
 quelques feuilles de menthe, en lanières

**SAUCE AUX ABRICOTS** Couvrir les abricots avec de l'eau, faire tremper à couvert env. 6 heures ou pendant la nuit. Égoutter les abricots, mixer finement avec le sucre et l'eau.

**GRANOLA** Bien mélanger tous les ingrédients, répartir sur la plaque préparée.

**CUISSON AU FOUR** Cuire 25-30 minutes au milieu du four préchauffé à 160°C. Laisser tiédir.

**BOWLS** Répartir le yogurt dans les bowls. Répartir la sauce aux abricots dessus, décorer avec le granola, les raisins et la menthe.

**CONSEIL** Utiliser le granola qui reste pour le muesli, les salades de fruits, etc.

## Bowl de l'hiver au porridge

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION:** env. 30 minutes

### LE PORRIDGE

6 dl de lait  
 2 dl de crème entière  
 1 gousse de vanille, les graines grattées et la gousse  
 1 cs de sucre  
 200 g de flocons de muesli

### LA GARNITURE

2 pommes, évidées, en quartiers  
 2 cs de cassonade  
 1 cs de beurre  
 2 mandarines, en quartiers  
 30 g d'amandes mondées, hachées grossièrement, grillées  
 30 g de pistaches non salées, hachées si nécessaire  
 4 cs de miel liquide

**PORRIDGE** Porter à ébullition le lait, la crème, les graines et la gousse de vanille et le sucre. Ajouter les flocons de muesli, faire cuire 10-15 minutes en remuant de temps en temps sur feu doux.

**GARNITURE** Passer les pommes dans la cassonade et faire dorer dans le beurre chaud sur chaque face. Servir le porridge, répartir les pommes, les mandarines, les amandes et les pistaches dessus. Arroser avec le miel.



## Bowl de l'hiver au porridge





## Bowl du petit-déjeuner

## Bowl du petit-déjeuner

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 20 minutes

CUISSON AU FOUR/DORAGE: env. 35 minutes

minutes

Pinceau à pâtisserie

Papier cuisson pour les plaques du four

### LE LARD ET LES TOMATES

- 8 tranches de lard à rôtir, env. 80 g
- 500 g de tomates cerises en branche
- 4 cs d'huile d'olive
- sel, poivre
- 4 brins de romarin

### LE PAIN GRILLÉ

- 1 baguette, en tranches de 10 cm, coupées en quatre dans le sens de la longueur
- 4 cs de beurre fondu

### LES ŒUFS BROUILLÉS

- 8 œufs
- 1 dl de crème entière
- sel, poivre
- 1 cs de beurre
- 1 cs de ciboulette, ciselée
- 20 g de micro-pousses

**LARD ET TOMATES** Étaler les tranches de lard sur la plaque préparée. Ajouter les tomates, arroser d'huile, saler et poivrer. Ajouter les brins de romarin.

**CUISSON AU FOUR** Cuire 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C.

**PAIN GRILLÉ** Répartir les morceaux de baguette sur la plaque préparée. Badigeonner avec le beurre fondu.

**DORAGE** Faire dorer le pain 10-15 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C.

**ŒUFS BROUILLÉS** Battre les œufs avec la crème, saler et poivrer. Faire fondre le beurre dans la poêle, ajouter la masse aux œufs, laisser prendre en remuant 7-10 minutes.

**PRÉSENTATION** Répartir les œufs brouillés dans les bowls. Poser le lard et les tomates dessus, décorer avec la ciboulette et les micro-pousses. Servir avec la baguette grillée.



## Bowl choco-banane

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 15 minutes

### LA CRÈME CHOCO-BANANE

- 2 bananes, en morceaux
- 2 cs de cassonade
- 1 cs de jus de citron
- 600 g de yogourt nature
- 600 g de séré maigre nature
- 80 g de chocolat de couverture, haché grossièrement

### LES BOWLS

- 30 g de cacahuètes, grillées
- 20 g de grué de cacao (nibs)
- 20 g de chips de banane
- 4 cs de miel liquide
- quelques fleurs comestibles, p. ex. violette, bourrache, etc.

**CRÈME CHOCO-BANANE** Écraser la moitié des bananes avec la cassonade et le jus de citron. Mélanger avec le yogourt, le séré et la moitié du chocolat, répartir dans les bowls.

**BOWLS** Dresser le reste de morceaux de banane et de chocolat dessus, ajouter les cacahuètes, le grué de cacao et les chips de banane. Arroser de miel et décorer avec les fleurs.



## Beet it bowl

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION: env. 40 minutes**  
**CUISSON: env. 20 minutes**  
**CUISSON AU FOUR: env. 30 minutes**  
**Papier cuisson pour les plaques du four**

**LE QUINOA**  
 200 g de quinoa

**LES BETTERAVES AU FOUR**  
 200 g de betteraves, pelées, en quartiers  
 2 cs d'huile de colza  
 0,5 dl de jus d'orange  
 2 gousses d'ail, hachées  
 1 brin de thym, effeuillé  
 1 cs de cassonade  
 sel, poivre

**LE CHOU KALE**  
 200 g de chou kale, paré, en lanières  
 2 cs d'huile de colza

**LES NOIX CARAMÉLISÉES**  
 150 g de sucre  
 0,5 dl d'eau  
 1 cc de jus de citron  
 100 g de mélange de noix  
 2 cs de graines de chia

**LES BOWLS**  
 150 g de filets de truite fumée, en morceaux  
 1 feuille de nori, en lanières  
 80 g de ricotta  
 20 g de micro-pousses



## Tonkatsu bowl

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION: env. 30 minutes**  
**CUISSON: env. 30 minutes**  
**CUISSON AU FOUR: env. 15 minutes**  
**Papier cuisson pour la plaque du four**

**LE RIZ À SUSHI**  
 350 g de riz à sushi, lavé  
 3 dl d'eau  
 un peu de sel  
 2 cs de vinaigre de vin blanc  
 2 cs de sucre

**QUINOA** Cuire le quinoa dans l'eau salée frémissante 15–20 minutes, égoutter.  
**BETTERAVES AU FOUR** Mélanger tous les ingrédients, disposer sur la plaque préparée.  
**CUISSON AU FOUR** Cuire 25–30 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C.  
**CHOU KALE** Cuire 5–7 minutes dans l'eau salée frémissante, égoutter, mélanger avec l'huile.  
**NOIX CARAMÉLISÉES** Laisser mijoter le sucre, l'eau et le jus de citron 10–15 minutes jusqu'à obtenir un caramel brun clair. Ajouter le mélange de noix et les graines de chia, mélanger, répartir sur la plaque préparée. Laisser tiédir, hacher grossièrement.  
**BOWLS** Dresser le quinoa, les betteraves, le chou kale et les noix dans les bowls. Ajouter les morceaux de truite, la ricotta et les lanières de nori par-dessus. Décorer avec les micro-pousses.

**SUGGESTION** Laisser mariner les betteraves pendant la nuit à couvert au réfrigérateur.

**LE POULET**  
 4 cuisses de poulet, les os retirés par le boucher, d'env. 100 g  
 sel, poivre  
 4 cs de farine blanche  
 2 œufs, battus  
 100 g de panko (chapelure japonaise grossière)  
 0,5 dl d'huile de colza

**LA SAUCE**  
 1 dl de sauce soja  
 50 g de sucre

**LES BOWLS**  
 ½ botte d'oignons fanes, en fines rondelles  
 4 cc de graines de sésame

**RIZ À SUSHI** Cuire le riz 25–30 minutes dans l'eau à couvert sur feu doux, saler. Porter le vinaigre à ébullition avec le sucre, ajouter au riz, mélanger.  
**POULET** Assaisonner le poulet. Passer dans la farine, tapoter pour enlever l'excédent de farine. Passer dans l'œuf puis dans le panko. Faire dorer dans l'huile chaude 10–12 minutes sur toutes les faces, mettre sur la plaque préparée.  
**CUISSON AU FOUR** Cuire 10–15 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C.  
**SAUCE** Faire réduire la sauce soja avec le sucre 5–6 minutes pour obtenir une consistance sirupeuse.  
**BOWLS** Dresser le riz à sushi dans les bowls. Couper le poulet en lanières, dresser sur le riz, arroser avec la sauce. Parsemer avec les oignons fanes et le sésame.

**SUGGESTION** Rincer le riz sous l'eau froide du robinet jusqu'à ce que l'eau reste limpide. Le riz sera ainsi après la cuisson moins compact et moins collant.

## Fjord bowl

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION: env. 40 minutes**  
**MACÉRATION: env. 1 heure**

**LES PICKLES D'OIGNON**  
 1 oignon rouge, en fines rondelles  
 1 cs de vinaigre de vin blanc  
 1 cs de jus de betterave  
 sel, poivre

**LE CHOU FRISÉ À LA CRÈME**  
 1 oignon, en lanières  
 2 cs d'huile de colza  
 1 chou frisé, env. 500 g, en lanières  
 2 dl de crème entière  
 sel, poivre

**LES POMMES DE TERRE SAUTÉES**  
 800 g de pommes de terre en robe des champs à chair ferme, pelées, en rondelles  
 2 cs d'huile de colza supportant les hautes températures  
 sel, poivre

**LES BOWLS**  
 100 g de saumon fumé en tranches  
 100 g d'écrevisses en saumure, égouttées (ou de crevettes en saumure)  
 50 g d'aireselles en bocal  
 50 g de pumpernickel, émietté  
 ½ bouquet d'aneth, effeuillé

**PICKLES D'OIGNON** Mélanger l'oignon avec le vinaigre et le jus de betterave, saler et poivrer. Laisser macérer à couvert au moins 1 heure.  
**CHOU FRISÉ À LA CRÈME** Faire revenir l'oignon dans l'huile chaude, ajouter le chou frisé, faire revenir 5–7 minutes. Ajouter la crème, poursuivre la cuisson 5–8 minutes, saler et poivrer.  
**POMMES DE TERRE SAUTÉES** Faire dorer les rondelles de pommes de terre dans l'huile chaude 10–12 minutes en remuant souvent, saler et poivrer.  
**BOWLS** Dresser le chou frisé à la crème et les pommes de terre sautées dans les bowls. Répartir le saumon, les écrevisses, les pickles d'oignon et les aireselles par dessus. Décorer avec le pumpernickel émietté et l'aneth.



## Teriyaki donburi bowl

**Pour 4 personnes**  
**PRÉPARATION: env. 30 minutes**  
**CUISSON: env. 30 minutes**

**LE RIZ À SUSHI**  
 350 g de riz à sushi, lavé  
 2,5 dl d'eau  
 0,5 dl de jus de betterave  
 un peu de sel  
 2 cs de vinaigre de vin blanc  
 2 cs de sucre

**LE SAUMON**  
 4 tranches de saumon  
 d'env. 130 g  
 sel, poivre  
 2 cs d'huile de colza supportant les hautes températures  
 1 dl de sauce soja  
 2 cm de gingembre, râpé  
 2 cs de cassonade

**LES ŒUFS PARFAITS**  
 4 œufs

**LES EDAMAMES**  
 100 g de fèves d'edamames surgelées

**LES BOWLS**  
 ½ botte d'oignons fanes, en fines rondelles  
 4 cc de graines de sésame noir

**RIZ À SUSHI** Cuire le riz à sushi dans l'eau et le jus de betterave 25–30 minutes à couvert et sur feu doux, saler. Porter le vinaigre à ébullition avec le sucre, ajouter sur le riz, mélanger.  
**SAUMON** Assaisonner les tranches de saumon, faire dorer 4–5 minutes sur chaque face dans l'huile chaude. Ajouter la sauce soja, le gingembre et la cassonade, cuire 8–10 minutes à couvert. Retirer le saumon de la poêle, réserver au chaud. Laisser réduire la sauce en consistance sirupeuse.  
**ŒUFS** Cuire les œufs 15 minutes dans le four à vapeur à 75°C avec 100% de vapeur. Laisser tiédir dans l'eau froide, écaler et couper en deux.  
**EDAMAMES** Cuire les edamames dans l'eau salée frémissante 3–4 minutes en tenant croquant, égoutter.  
**BOWLS** Dresser le riz et les edamames dans les bowls. Dresser une tranche de saumon dans chaque bowl. Arroser de sauce. Poser un demi-œuf sur chaque bowl, parsemer d'oignons fanes et de sésame.

**SUGGESTIONS** Rincer le riz sous l'eau froide du robinet jusqu'à ce que l'eau reste limpide. Le riz sera ainsi après la cuisson moins compact et moins collant.  
 Remplacer les œufs parfaits par des œufs cuits 7 minutes.

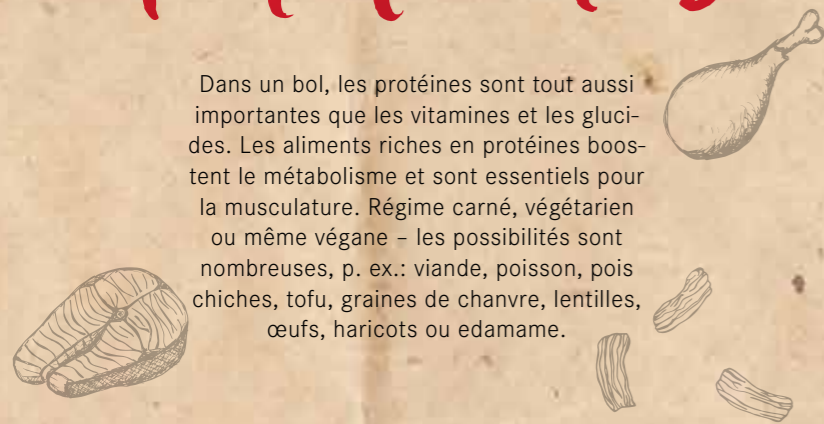
# UN BOWL

## C'EST QUOI?

Une alimentation équilibrée, saine et savoureuse, rien de plus simple: il suffit de mélanger six éléments pour obtenir un bowl parfait. Le principe:

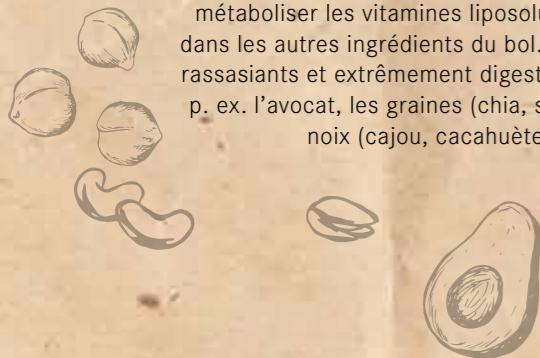
### Protéines

Dans un bol, les protéines sont tout aussi importantes que les vitamines et les glucides. Les aliments riches en protéines boostent le métabolisme et sont essentiels pour la musculature. Régime carné, végétarien ou même végane – les possibilités sont nombreuses, p. ex.: viande, poisson, pois chiches, tofu, graines de chanvre, lentilles, œufs, haricots ou edamame.



### Lipides sains

Pour la part de matières grasses, optez pour des acides gras non saturés, car ils permettent de mieux métaboliser les vitamines liposolubles présentes dans les autres ingrédients du bol. De plus, ils sont rassasiants et extrêmement digestes. Mentionnons p. ex. l'avocat, les graines (chia, sésame...) ou les noix (cajou, cacahuètes...).



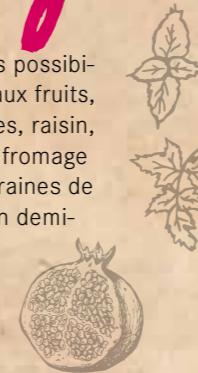
### Sauce

La sauce est le point d'orgue de chaque bowl. Elle peut être préparée à partir d'huile d'arachide, de sésame ou de coco, de yogourt de soja, agrémentée de sel, de poivre et d'épices comme le piment, l'ail, le gingembre, la cannelle, le curry, le pili-pili ou le tahini (pâte de sésame). Mais des sauces classiques au jus de citron vert ou au vinaigre conviennent aussi.



### Toppings

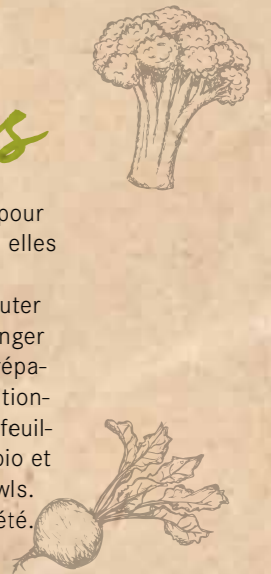
Le petit plus qui couronne le tout. Les possibilités sont infinies, allant des graines aux fruits, par exemple: mangue, pommes, fraises, raisin, poires, baies de goji, houmous, féta, fromage de chèvre, pousses, chips de coco, graines de tournesol, ou simplement le jus d'un demi-citron vert.



### Vitamines

Les vitamines sont indispensables au corps pour une bonne santé. On trouve la plupart d'entre elles dans les fruits et légumes frais et crus.

Voilà pourquoi il ne faut pas cuire ni faire sauter tous les ingrédients. Et si vous souhaitez manger chaud, la cuisson à vapeur est le mode de préparation qui préserve le mieux les qualités nutritionnelles des aliments. Par ailleurs, les salades, feuilles de chou ou herbes fraîches – idéalement bio et de saison – sont parfaites dans tous les bowls. Elles apportent automatiquement de la variété.



### Glucides

Les glucides sont le carburant des muscles et du cerveau. Le mieux est de consommer des glucides complexes, c'est-à-dire à chaîne longue, comme on en trouve dans les produits à base de céréales complètes. Métabolisés plus lentement, ils sont particulièrement rassasiants. Exemples: patates douces, riz (brun), couscous, amarante, quinoa, maïs, millet, ainsi que nouilles de riz, de sarrasin ou d'épeautre.



#### CONCOURS

## Présentez-nous votre bowl!

À vous de jouer: créez votre bowl et gagnez!  
Lundi 28 octobre 2019, nous lançons un concours sur notre page Facebook SV Group ([www.facebook.com/SVSuisse](http://www.facebook.com/SVSuisse)). Vous pourrez poster vos créations de bowl. Le bol vainqueur sera distingué par une équipe d'experts SV et son créateur recevra un formidable prix. Soyez nombreux à participer!



# MISSION SANTÉ ET PLAISIR

**Avoir une alimentation équilibrée, consommer plus de légumes et manger moins gras: tout le monde connaît le mode d'emploi. Mais malheureusement, on a parfois bien du mal à le respecter. C'est là qu'intervient Marcel Fuchs, chef de projet Alimentation saine chez SV Group.**

**D**ans le «Foodlab», une cuisine expérimentale située au sous-sol du siège de SV Group à Dübendorf, le four sonne. Ça bouillonne, ça mijote, ça fume dans les marmites. Marcel Fuchs est dans son élément: on le voit tour à tour tailler des légumes, hacher des herbes fraîches, répartir soigneusement des cerneaux de noix sur une assiette. Le voici qui fait sauter une poêlée de pâtes bien haut dans les airs. «Cuisiner sainement, c'est tout simple en réalité», explique-t-il. Le défi est de concevoir les plats les plus savoureux possible qui fassent envie à un maximum de personnes. Séduire les clients, c'est tout un art.»

Un art que ce cuisinier diplômé à la formation éclectique cultive depuis quatre ans en tant que chef de projet Alimentation saine chez SV Group. Bien que le mot «sain» ne soit pas du tout à son goût. «C'est un terme que l'on associe généralement à quelque chose d'ennuyeux, de sérieux, à une forme de renoncement au plaisir. Je préfère parler d'alimentation équilibrée. Car rien n'est interdit dans les plats que nous proposons, et ça j'y tiens.»

Parmi ces plats sains, on trouvera par exemple des «côtelettes fumées avec moutarde, pommes vapeur et choucroute aux poires séchées». Marcel Fuchs explique le principe: «On a des côtelettes peu grasses, et un légume fermenté avec zéro matière grasse – donc aucun souci question santé. Consommer des aliments fumés ne pose pas non plus problème, tant que c'est avec modération.» L'assiette est donc conforme aux exigences strictes du label Fourchette verte (voir l'encadré à la page suivante), partenaire du programme santé de SV Group.

#### Lutte contre les idées reçues

Au début, Marcel Fuchs devait régulièrement se battre contre certains préjugés. Par exemple la crainte que les menus Fourchette verte contiennent moins de viande. «Mais

#### NOS TROIS PLATS PRÉFÉRÉS



### 1.

Escalopes de bœuf au jus, purée de pommes de terre aux petits pois et salsifis au concassé de tomates

### 2.

Salade de nouilles de riz, émincé de poulet, poivrons et graines germées, vinaigrette au citron vert et piment doux



### 3.

Cuisses de poulet désossées et braisées à la sauce aux mûres, écrasé de pommes de terre aux noisettes et poivrons grillés





c'est faux! Chez nous comme ailleurs, la portion de viande se situe entre 120 et 140 grammes.» De toute façon, le menu Fourchette verte ne peut pas exclure la viande plus de deux fois par semaine. «Pas question de proposer un menu végétarien cinq jours par semaine: on toucherait uniquement les végétariens. Notre projet, c'est d'amener une nourriture saine dans les assiettes du plus grand nombre.»

Et en effet, l'influence de SV Group sur la santé publique est énorme. Avec 100 000 repas par jour, il s'agit de la plus grande société de catering de Suisse – l'impact est donc colossal. «Surtout que les clients ne viennent pas chez nous seulement une fois par an – dans le meilleur des cas, c'est plutôt cinq fois par semaine.»

Conscient de l'importance de son rôle, Marcel Fuchs ne veut surtout pas donner de leçons de morale. «J'explique aux cuisiniers que le menu du jour ne doit inclure qu'un seul plat cuisiné selon les critères Fourchette verte. Pour le reste, ils peuvent continuer à proposer les plats habituels.» Justement, comment ces directives sont-elles perçues sur le terrain? «Bien sûr, il y a des chefs motivés et d'autres qui le sont moins. Les plus jeunes ont reçu une formation davantage axée sur une alimentation saine et actuelle. C'est moins le cas de ceux dont l'apprentissage remonte à plus loin dans le temps.»

Qu'à cela ne tienne, Marcel Fuchs sait désormais comment s'y prendre pour convaincre ses collègues. «Par exemple, il est très utile de s'appuyer sur des exemples simples. Des spaghettis à la napolitaine avec une salade verte? Bingo, vous avez votre plat Fourchette verte. Idem pour les côtelettes à la choucroute. Pour augmenter la teneur en protéines d'un plat de pâtes, je leur dis que ce n'est pas la peine de se casser la tête à utiliser des ingrédients compliqués comme le tofu. Il suffit de rajouter du fromage râpé! C'est aussi simple que ça.»

#### Le pragmatisme: la clé du succès

Cette approche loin des dogmes a fait ses preuves. Désormais, dans 80 restaurants, environ un tiers de la carte répond aux critères Fourchette verte. Durant les trois premières années, la mise en œuvre du programme s'est traduite par sept grammes d'huile ou d'une autre matière grasse (soit 70 calories) et 5% de sel en moins par repas. En parallèle, la part des fruits et légumes a augmenté de 12%. «En plus, je constate que l'introduction de plats Fourchette verte sensibilise les équipes de cuisine à l'équilibre du reste du menu, et les conduit à utiliser moins d'huile par exemple», témoigne Marcel Fuchs.

Certaines recettes labellisées sont même devenues des incontournables, comme le curry asiatique. «Ça devient compliqué quand on a une assiette de trois ingrédients qu'il faut

cuire à l'huile. Mais dans le cas du curry, on complète avec du riz au jasmin cuit vapeur, ce qui laisse déjà plus de marge pour les matières grasses», explique le chef de projet. Il existe par ailleurs des astuces simples pour cuisiner moins gras, comme utiliser du papier cuisson pour tout ce qui est grillé au four.

Dans cette recherche constante de plats nouveaux, appétissants et sains, le succès n'est pas toujours au rendez-vous. Marcel Fuchs en a fait l'expérience. «Prenez le poisson poché: ça fonctionne uniquement avec une recette particulièrement originale et riche en saveurs. Sinon les Suisses préfèrent le poisson en croûte ou frit. Les pâtes complètes ne sont guère appréciées non plus. À un moment donné, les restaurants devaient en proposer une fois par semaine, mais les clients n'en voulaient pas.»

#### La cuisine du futur

À 42 ans, notre pionnier de la santé reste constamment sur la brèche pour anticiper les nouvelles tendances. Alors, quelles sont les évolutions à prévoir dans le domaine culinaire? Marcel Fuchs réfléchit un moment. «La fraîcheur des produits: ça c'est une tendance très forte. Il y a un retour aux sources, à la nature, on a donc accès à des produits plus frais. Je pense aussi que le mot «sain» sera de moins en moins utilisé. De toute façon, ce n'est pas bien de catégoriser les plats. Par exemple quand vous dites «vegane», vous vous adressez surtout aux végétariens. Mieux vaut éviter les étiquettes pour que tout le monde en mange. Sinon, je pense qu'il y aura beaucoup de produits nouveaux que nous ne connaissons pas encore aujourd'hui.» Sur ce, il saute de sa

chaise et attrape une penne dans une poêle. «Comme ça, par exemple. Au regard et même au goût, on dirait vraiment une pâte traditionnelle. Et pourtant, cette penne est totalement fabriquée à base de lentilles corail.

Notre chef Fourchette verte prédit également d'importantes mutations dans le secteur de la viande. «Notre consommation de viande va diminuer progressivement, mais la viande sera produite de façon plus durable. Et surtout, les clients seront prêts à payer plus cher pour cela. Certains morceaux oubliés – de bœuf par exemple – reviendront au goût du jour. Les ersatz de viande vont également arriver en force. Il s'agit d'aliments qui imitent parfaitement le goût de la viande mais qui ne donnent pas mauvaise conscience et protègent l'environnement.»

La sonnerie du four retentit. Marcel Fuchs se précipite et sort un plat de légumes grillés. Il sourit, satisfait, en goûtant une minibetterave rouge aux fines herbes. Encore une nouvelle recette à son actif – saine, appétissante, et surtout savoureuse.



Il passe des heures à peaufiner ses recettes créatives, pour des menus équilibrés mais aussi gourmands: Marcel Fuchs dans le Foodlab de SV Group.



La notion d'équilibre est à la base des menus Fourchette verte.



## 20 ANS D'ENGAGEMENT EN FAVEUR DE LA SANTÉ ET DU GOÛT

La fédération Fourchette verte Suisse a été créée le 2 décembre 1999, en collaboration avec Promotion Santé Suisse et les cantons. Les restaurants et les cantines partenaires s'engagent à proposer au moins un plat du jour respectant la pyramide alimentaire suisse. À ce jour, plus de 1200 établissements ont obtenu le label. En 2014, SV Group a mis en place, en collaboration avec Fourchette verte, un programme proposé gratuitement à tous ses clients. Le programme inclut des formations internes, l'élaboration de la carte, des suggestions de recettes et de présentation, ainsi que des contrôles stricts.

Plus d'infos sur [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

LÖWENSTRASSE · ZÜRICH  
GLATTZENTRUM · WALLISELLEN  
SHOPPI TIVOLI · SPREITENBACH  
SEEDAMM-CENTER · PFÄFFIKON SZ  
EISENGASSE · BÂLE  
WESTSIDE · BERNE

SPIGA-RISTORANTE.CH  
@SPIGA\_RISTORANTE

RISTORANTE  
BAR e CAFFÈ  
SPIGA

# Quésaco?

Si vous vous embarquez dans l'aventure du bowl, vous croiserez tôt ou tard des ingrédients présents dans de nombreuses recettes et encore largement inconnus sous nos latitudes. En voici quelques-uns parmi les plus importants:

## Sriracha



La ville côtière de Si Racha, en Thaïlande, a donné son nom à cette sauce pimentée, car c'est là qu'elle a d'abord été utilisée dans des restaurants de poissons. La sauce Sriracha est fabriquée à partir de piments, de vinaigre, d'ail, de sucre et de sel de cuisine. Sa saveur est épicée et sucrée-acidulée.

## Soba



Les soba sont de minces nouilles de sarrasin de couleur brun-gris qui sont incontournables dans la cuisine japonaise et que l'on retrouve dans de nombreuses recettes au pays du Soleil levant. On dit que leur longueur symbolise la longévité.

## Açaï

Les baies d'açaï, d'une couleur violet foncé, font partie des aliments les plus importants de la population d'Amazonie. En Occident, elles sont depuis peu considérées comme un superaliment. Même si elles ne possèdent aucun pouvoir magique, elles sont effectivement très bonnes pour la santé grâce à leur forte teneur en antioxydants et à leurs multiples vitamines et minéraux.

## Kañiwa

Le kañiwa, originaire des Andes péruviennes, est lui aussi célébré comme un superaliment. Ce nouvel ingrédient santé a une saveur de noix légèrement sucrée. Il est riche en antioxydants, fibres, acides aminés, fer, zinc et calcium. De plus, il est sans gluten, comme le quinoa.



BOWLS BOWLS BOWLS BOWLS BOWLS

Une semaine pour découvrir et apprécier les bowls en tous genres.

SEMAINE DÉCOUVERTE BOWLS  
DU 4 AU 8 NOVEMBRE 2019 DANS LES RESTAURANTS SV



SCHLOSS LAUFEN | ERLEBNIS AM RHEINFALL

**NOUVEAUTÉ:**  
EN TRAIN JUSQU'À MINUIT  
DEPUIS LE CHÂTEAU DE LAUFEN  
JUSQU'À SCHAFFHOUSE & WINTERTHOUR.



LE CHÂTEAU DE LAUFEN VOUS OFFRE  
UNE EXPÉRIENCE GLOBALE  
DE SPECTACLE NATUREL, DE PATRIMOINE CULTUREL  
ET DE GASTRONOMIE.

## GASTRONOMIE AU CHÂTEAU



Déjeuner convivial, dîner romantique ou petite fête: prenez place pendant la journée au restaurant du château «Castello» ou sur notre terrasse ensoleillée. Le soir, nous vous servons dans l'élégante «Bleulersaal». Vous pouvez admirer ensuite l'illumination des chutes. Un spectacle nocturne avec la magie des chutes du Rhin.

## CÉLÉBREZ AU CHÂTEAU



Le château de Laufen est le cadre idéal pour un mariage, un anniversaire important ou un événement d'entreprise. Avec ses salles pouvant accueillir de 10 à 200 personnes, le château est le cadre parfait pour un événement inoubliable. La cave vieille de 500 ans peut également être réservée pour des apéritifs avec dégustation de vin.



## CHÂTEAU SPECIALS



### BRUNCH DU CHÂTEAU

Profitez de l'opulente table du dimanche dans l'élégante Salle des chevaliers. Un plaisir savoureux pour toute la famille.

#### Tous les dimanches à partir de 10h

CHF 49.- par personne; brunchs spéciaux CHF 59.- par personne

1/8/15/22.12.19: brunch de l'Avent



### MENU DÉGUSTATION DU CHÂTEAU

Menu de dégustation variant selon les saisons servi dans l'élégante Bleulersaal. Savourez de délicieux plats inventifs avec une touche internationale et cuisinés à partir de produits régionaux et de saison.

#### Menu 3 à 5 plats

à partir de CHF 75.- par personne, hors vins d'accompagnement



### TOUR RONDE

Célébrez et mangez en famille et entre amis dans un cadre exclusif. Une table ronde et un petit balcon avec une vue magnifique sur le Rhin vous attendent.

#### Réserver la Tour ronde

Pour max. 17 personnes



### DÎNER DANS L'ASCENSEUR PANORAMIQUE EN VERRE

Sensualité, gastronomie et spectacle naturel se rencontrent ici. Le cadre idéal pour les jubilés, les anniversaires et les demandes en mariage.

#### Ascenseur panoramique exclusif en verre

CHF 290.- par personne, menu 6 plats inclus

### HEURES D'OUVERTURE DU RESTAURANT

Ouvert tous les jours de 11h30 à 23h30

Jusqu'à fin mars, fermé le lundi et le mardi

### RÉSERVEZ VOTRE TABLE À L'AVANCE:

par téléphone au 052 659 67 67 ou sur [info@humbel.ch](mailto:info@humbel.ch)

Château de Laufen aux chutes du Rhin, 8447 Dachsen/ZH

Les informations actualisées et détaillées sur nos Château Specials ainsi que sur nos menus peuvent être consultées en ligne:

[www.schlosslaufen.ch/specials](http://www.schlosslaufen.ch/specials)

Suivez-nous sur [facebook.com/schlosslaufen](https://facebook.com/schlosslaufen)

L'équipe du château de Laufen se réjouit de votre visite.