



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Galettes d'avoine 4 personnes

1



2



3



4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



2 œufs

8

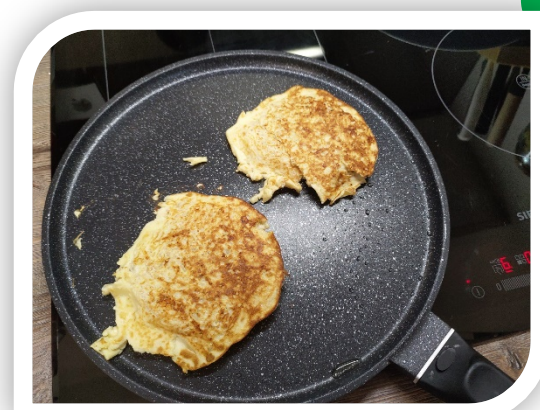


9



 3 minutes

10



 3 minutes



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Granola

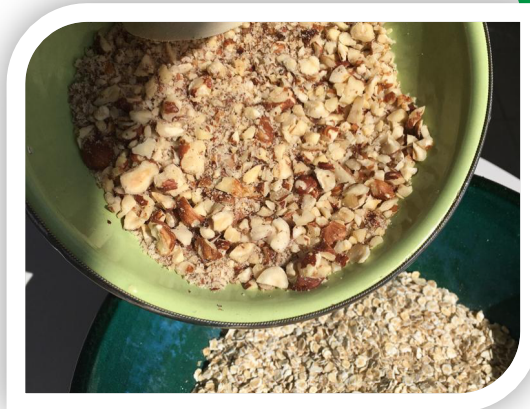
1



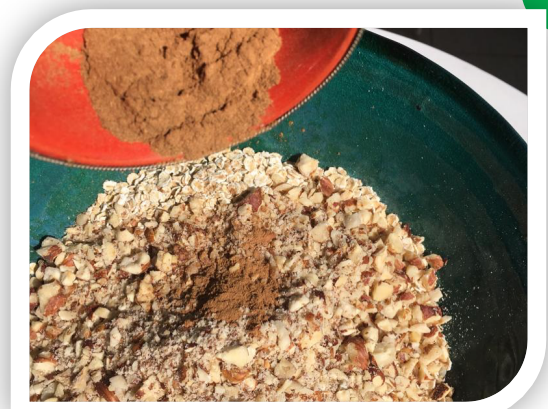
2



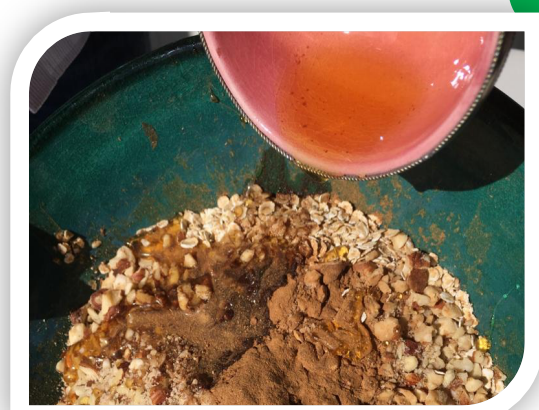
3



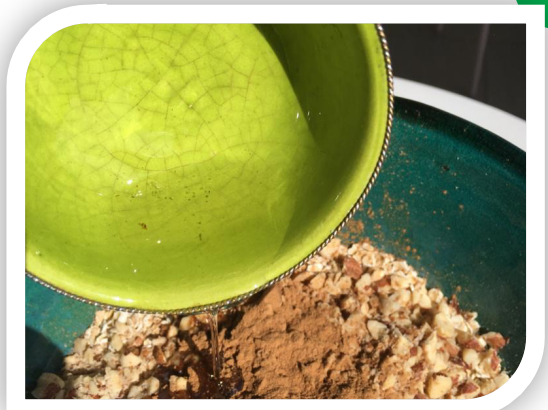
4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9

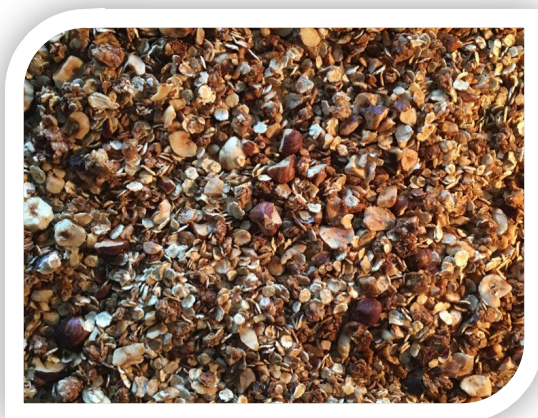


160°C ⌚ 20-30 minutes

10



🥄 10^{ème} minute + 🥄 20^{ème} minute



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

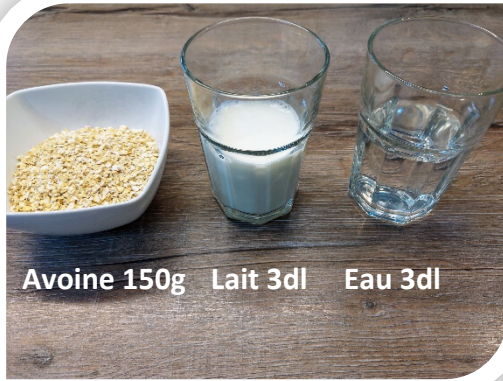


Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Porridge

4 personnes

1



Avoine 150g Lait 3dl Eau 3dl

2



3



4



5



6



🕒 12 minutes

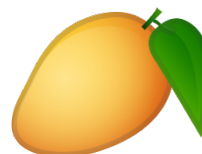
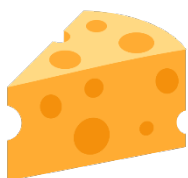
Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

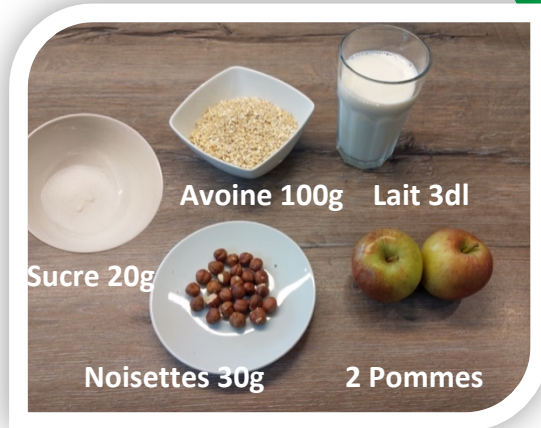
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de **Promotion Santé Suisse**



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Birchermuesli 4 personnes

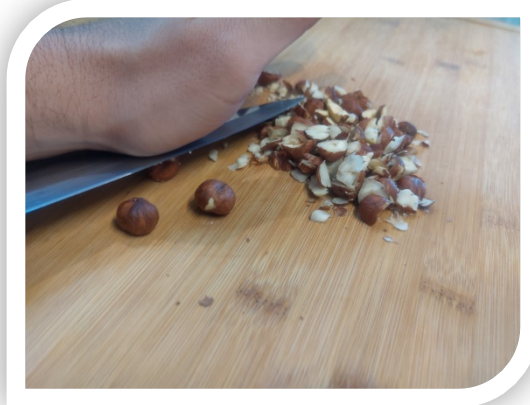
1



2



3



4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

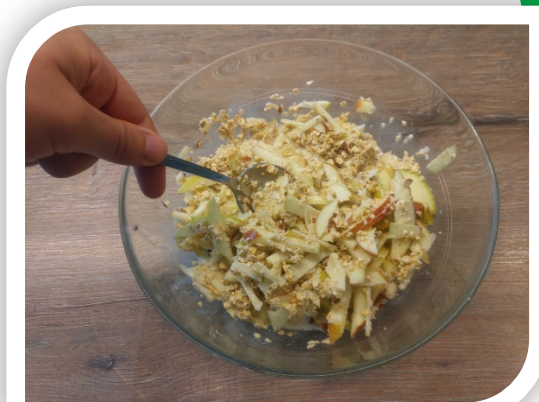
7



8



9



10



🕒 min. 1h - max. 12h

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

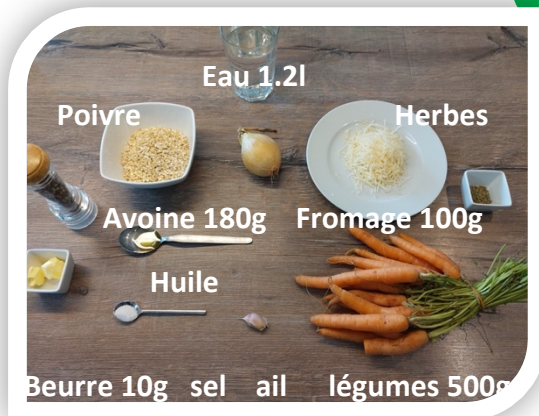
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Risotto d'avoine 4 personnes

1



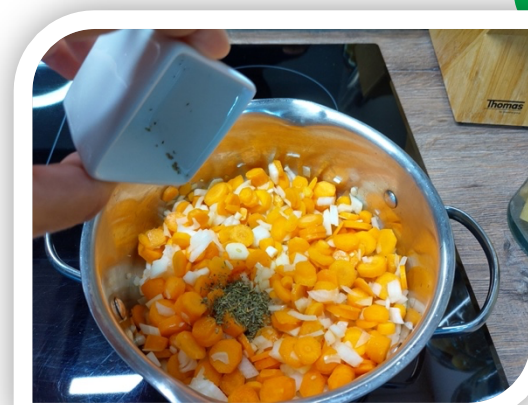
2



3



4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9



10



🕒 15 minutes

11



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

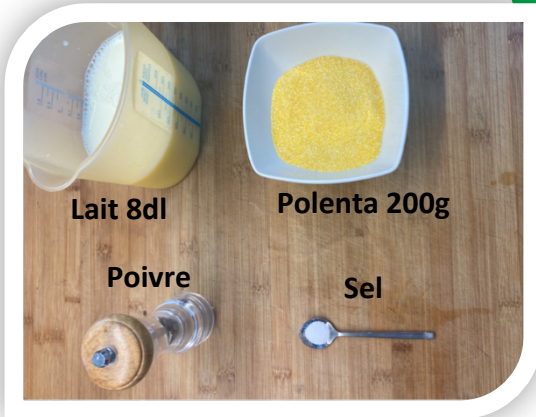
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Polenta 4 personnes

1



2



3



4



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

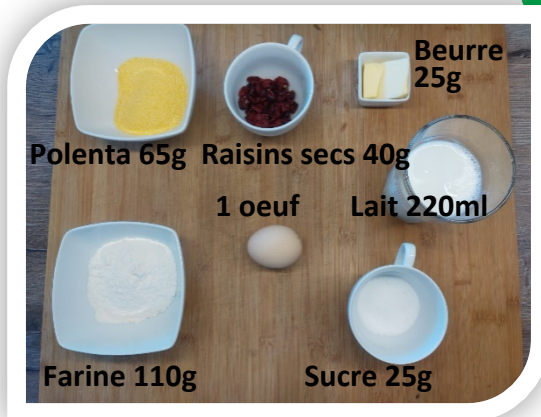
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Biscuits à la polenta

1



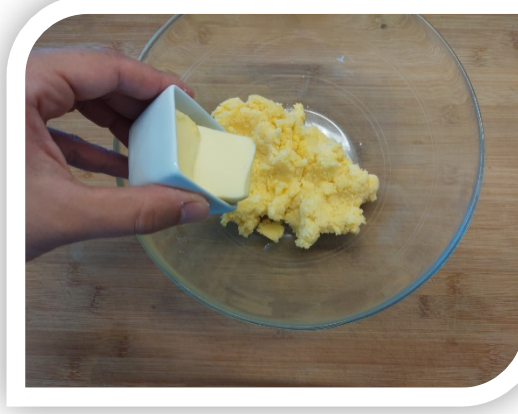
2



3



4



⌚ 20 minutes

5



6





Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9



10



11



180°C ⌚ 20 minutes



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

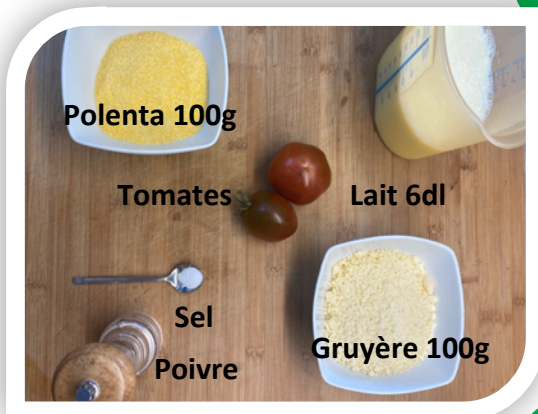
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

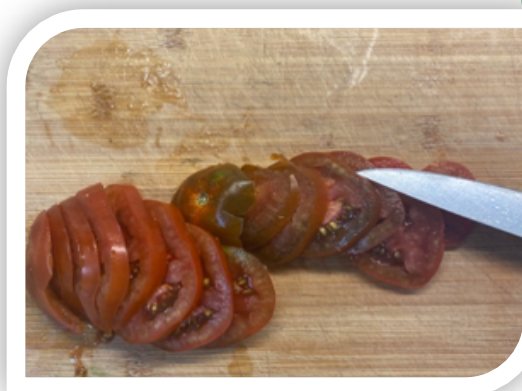
Gratin de polenta à la tomate

1



4 personnes

2



3

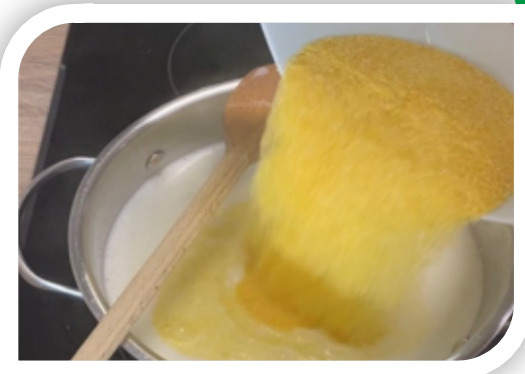


4



⌚ 3 minutes

5



6



⌚ 10 minutes

Fourchette verte Genève

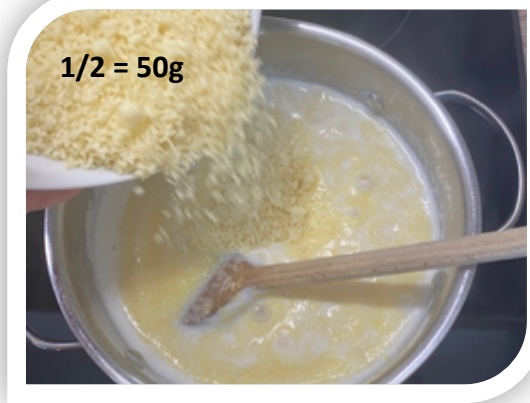
Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9



10



210°C ⌚ 15 minutes



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



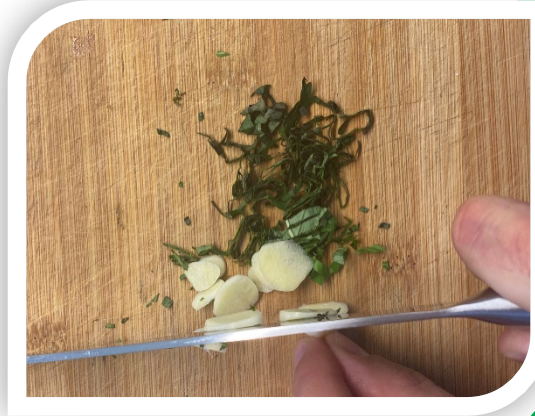
Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Tranches de polenta 4 personnes

1



2



3



4



3 minutes

5



6



20 minutes



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



repos : ⌚ 20 minutes

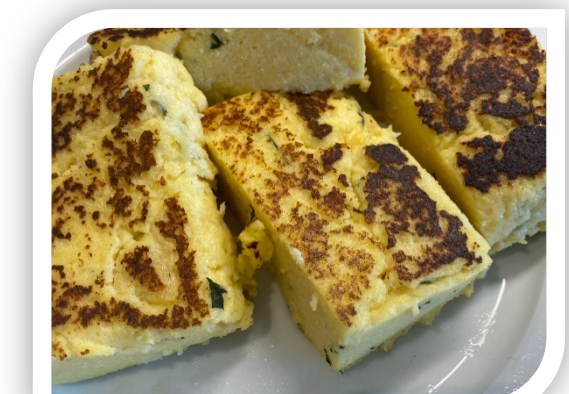
9




10



11



 ⌚ 2 minutes ↻ 2 minutes

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



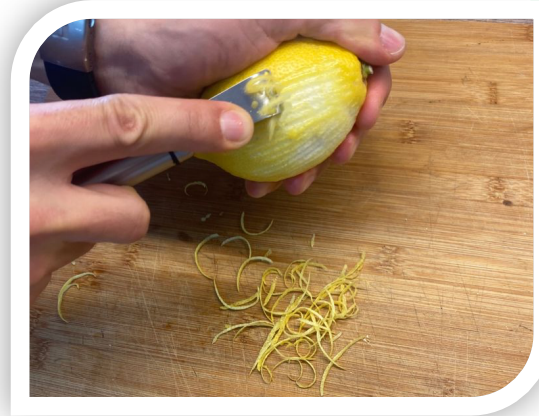
Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Gâteau à la polenta

1



2



3



4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9




 10 minutes

10



11



160°C  60 minutes



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Rillettes de sardine ou de thon

1



2



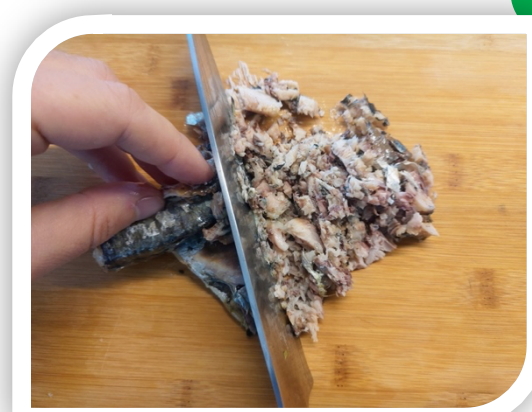
3



4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Empanada de thon ou de sardine

1



2



Farine, levure, sel et eau

3



🕒 60 minutes

4



5



6



🔥🔥🔥 🕒 10 minutes

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9



10



11



180°C ⌚ 60 minutes

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Vermicelles de riz au thon ou à la sardine

1



2



    5 minutes

3



4



5



6



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse

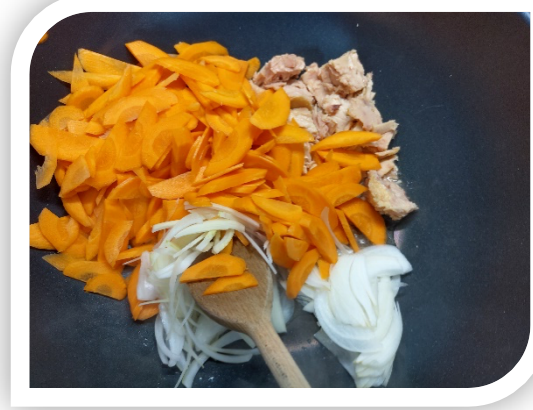


Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

7



8



9



10



11



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse