



[7. Cuisine Chinoise page 8](#)

[8. Cuisine Créole page 8](#)

[9. Cuisine Espagnole et Mexicaine page 9](#)

[10. Cuisine Française page 11](#)

Classique
Au café
Chaînes et Fast Food

[11. Cuisine Indienne page 17](#)

[12. Cuisine Italienne page 18](#)

[13. Cuisine des Pays-Bas page 19](#)

[14. Cuisine Portugaise page 19](#)

[15. Cuisine Russe et des Balkans page 19](#)

[16. Cuisine Scandinave page 20](#)

[17. Cuisine Suisse page 21](#)

[18. Cuisine Turque et Grecque page 21](#)



I Manger dehors ? page 2

Conseil et astuces Weight Watchers

II Guide de la restauration

[1. Boissons page 2](#)

Boissons froides alcoolisées
Boissons froides sans alcool
Cocktail
Boissons chaudes (avec ou sans alcool)

[2. Cuisine d'Afrique du Nord page 3](#)

[3. Cuisine Allemande page 4](#)

[4. Cuisine Anglaise et Américaine page 5](#)

[5. Cuisine Autrichienne page 7](#)

[6. Cuisine Belge page 7](#)

III Vacances minceur page

Manger dehors ??

Cela n'aura jamais été aussi simple pour les adhérents Weight Watchers !

Qu'il s'agisse de « l'italien du coin », d'une invitation, d'une fête de famille, du déjeuner au restaurant d'entreprise ou des repas de vacances, tout est possible avec :

LE GUIDE DES SORTIES WEIGHT WATCHERS

Basé sur le Programme « Minceur à Points », ce manuel regroupe la plupart des plats et boissons se trouvant habituellement sur les cartes des restaurants traditionnels, régionaux ou étrangers, avec leur équivalence Weight Watchers en Points.

[Mode d'emploi du Guide :](#)

■ La plupart des propositions étrangères sont classées par ordre alphabétique dans leur langue d'origine. La traduction française est entre parenthèses : cela vous permettra de connaître le contenu de votre assiette, même si vous découvrez des plats pour la première fois.

■ La même recette peut être préparée de manière différente d'un pays à l'autre. Ne soyez pas étonné(e) si les équivalences Weight Watchers en Points varient elles-aussi.

■ Les équivalences Weight Watchers en Points, pour chaque plat, correspondent à des portions moyennes servies au restaurant. La teneur en graisses et la taille des portions peuvent varier considérablement d'un cuisinier à l'autre. Revoyez vous-même ces calculs si vous avez l'impression qu'un plat est un peu trop gras, ou qu'il est trop généreusement servi.

Et maintenant, bon appétit !

Informations complémentaires

cc : cuillère à café

cs : cuillère à soupe

Points : nombre de points Weight Watchers, calculé selon une formule prenant en compte les calories et les lipides pour une portion donnée

Conseils et astuces Weight Watchers !

Avant de sortir ...

■ Au cours de la semaine et/ou sur la journée, économisez des Points en prévision de votre sortie. Vous pouvez aussi gagner des Points supplémentaires en « bougeant ».

■ N'arrivez pas au restaurant ou à une invitation en ayant trop faim : si vous le pouvez, mangez avant de partir des crudités, du potage de légumes, un fruit, ou buvez un jus de légumes.

■ Vous serez étonné(e) de constater qu'il est beaucoup plus facile de résister aux tentations si vous vous y êtes exercé(e) à plusieurs reprises... en pensée.

Donnez vous le temps de réfléchir à ce que vous souhaitez manger et boire, puis imaginez avant de partir toute la scène du restaurant. Représentez-vous les situations et vos réactions : pensez aux questions que vous allez poser au garçon concernant les modes de préparation, ce que vous allez choisir, la manière dont vous allez savourer votre plat, visualisez-vous en train de commander de l'eau minérale après un verre de vin, etc.

Lorsque vous êtes au restaurant...

■ N'ayez pas peur de demander ce que vous souhaitez vraiment, comme par exemple que l'on vous serve les sauces à part.

■ Préférez des préparations à l'étuvée, grillées ou pochées, voire même rôties, plutôt que panées ou gratinées.

■ Préférez la viande et le poisson grillés ou en papillote.

■ Choisissez des spaghettis ou des gnocchis, plutôt que des raviolis, cannelloni ou tortellini qui, eux, sont farcis.

■ Renoncez aux salades assaisonnées et demandez de l'huile et du vinaigre afin de préparer vous-même la sauce.

■ Savourez l'ambiance et les conversations autant que votre repas. Pensez à poser vos couverts le plus souvent possible.

■ Afin d'avoir un plus grand verre de jus de fruits, ajoutez eau et glaçons. Si vous ne désirez plus boire ne videz pas votre verre de vin : vous étirez ainsi que l'on vous le remplisse à nouveau, ce qui diminue d'autant la tentation de boire un second verre.

■ Si vous n'avez pas prévu d'en prendre, renoncez à l'apéritif ou à l'alcool en fin de repas, même s'il est offert par le patron.

Ensuite...

■ De retour chez vous, prenez le temps de revivre votre sortie. Qu'avez-vous apprécié, qu'avez-vous réussi et qui pourra vous être utile pour la prochaine fois...



◆ BOISSONS FROIDES ALCOOLISEES



Ale, half pint (bière anglaise), 20 cl	1 ½
Apéritif anise, 4 cl.....	2
Armagnac, 4 cl	1 ½
Arrak (eau de vie turque), 2 cl	½
Bière, 25 cl.....	2
Bénédictine, 4 cl.....	2
Calvados, 4 cl	1 ½
Campari, 8 cl	½
Champagne, 1 flûte (12,5 cl)	2
Cidre, 20 cl	1
Cognac, 4 cl.....	2
Cointreau, 4 cl.....	2
Eaux-de-vie, 2 cl	3
Gin, 8 cl	3
Grand Marnier, 4 cl.....	2 ½
Grappa, 4 cl	2
Kirsch, 4 cl	2

Liqueur (toutes sortes), 2 cl.....	1
Ouzo (apéritif anisé grec), 4 cl	1 ½
Rhum, 4 cl.....	1 ½
Sangria, 20 cl.....	3 ½
Sherry, 4 cl.....	1
Vin blanc, rosé, rouge, 12,5 cl.....	2
Vin cuit ou vin doux naturel, 6 cl.....	2 ½
Vodka, 4 cl.....	1 ½
Whisky, 6 cl.....	2 ½

◆ BOISSONS FROIDES SANS ALCOOL (par verre)



Points

Ayran (boisson turque au yaourt)	2
Bière sans alcool, 25 cl	1 ½
Bitter, 7 cl.....	1
Bitter Lemon, 20 cl.....	1
Coca-Cola light.....	0
Coca-Cola, Pepsi, 20 cl	1 ½
Ginger Ale, 20 cl.....	1
Jus de fruits non sucré, 20 cl.....	1
Jus de fruits sucré	1 ½
Limonade ou soda, 25 cl	2
Milk shake à la fraise, 1 grand verre	6
Milk shake au chocolat, 1 grand verre	6 ½
Mithi Lassi (boisson sucrée au yaourt), 20 cl	2 ½
Namkin Lassi (boisson salée au yaourt), 20 cl	1 ½
Nectar de fruits, 1 verre (20 cl)	2
Orangina, 15 cl	1
Orangina light.....	0
Schweppes, 15 cl	1
Sirop de fruits, 1 cc.....	0
Tonic Water, 20 cl.....	1

◆ COKTAIL



Points

Bloody Mary, 10 cl.....	1 ½
Daïquiri, 10 cl.....	1 ½
Gin-Fizz, 20 cl.....	2 ½
Gin-Tonic, 20 cl	3
Kir royal 10 cl.....	1 ½
Manhattan Cocktail, 10 cl.....	2
Punch, 8 cl.....	2 ½
Rhum-Coca, 25 cl.....	3 ½
Whisky sour, 100 cl.....	3 ½

◆ BOISSONS CHAUDES (avec ou sans alcool)



Points

Café flambé.....	3
Café, instantané (chicorée, céréales, etc.) 1 CS.....	0
Cappuccino à la crème	1 ½
Chocolat chaud	5
Grog sucré	5 ½
Irish Coffee.....	8 ½
Vin chaud (sucré).....	3 ½



◆ ENTREES



Points

Bastella (beignets de pomme de terre)	5
Briouat (feuilleté) à la viande hachée, 1	2 ½
Briouat au poulet, 1	3
Briouat aux crevettes, 1	2 ½
Briouat aux crevettes royales, 1	3
Briouat aux œufs, 1	3 ½
Chalada berda (salade froide de poivrons et tomates)	1 ½
Chalada teiba (salade cuite de poivrons et tomates)	2 ½
Chroba (soupe de légumes à la viande), 1 assiette	3 ½
Feuilleté au chèvre frais, 1.....	3
Harira marrakchia (soupe de ramadan), 1 assiette	3
Salade d'avocat aux crevettes.....	10 ½
Salade de carottes cuites aux raisins secs	5 ½
Salade carottes râpées à l'orange.....	1
Tchoutchouka (poivrons et tomates cuits nature avec des épices)	0

◆ PLATS



Points

Agneau aux courgettes.....	7
Agneau aux patates douces.....	12 ½
Boulettes de poisson	6
Brochettes de cœur de veau, 1	2 ½
Brochettes de crevettes royales, 1	2
Brochette de foie, 1.....	5 ½
Brochette de poisson, 1	2
Brochette de viande hachée «katbanes dial kefta», 1	3 ½
Brochette de viande hachée en tajine, 1	5
Brochette mixte bœuf/mouton à la graisse de rognons, 1	6 ½

Brochette mixte veau/rognons, 1	5
Carré d'agneau méchoui	13 ½
Cervelle à la tomate	4
Couscous au poisson	13
Couscous au poulet et aux légumes	12
Couscous à l'agneau et aux raisins secs	18
Couscous merguez	21
Crevettes au piment	7
Daurade farcie	5 ½
Epaule d'agneau au coing « el keine »	8 ½
Epaule d'agneau au fenouil	9 ½
Epaule d'agneau aux oignons et amandes	11
Epaule d'agneau aux olives concassées	12 ½
Epaule d'agneau aux petits pois	11
Epaule d'agneau sucrée aux pruneaux	12 ½
Foie de veau aux herbes mariné	8
Gigot farci	10 ½
Méchoui à la broche	22
Méchoui farci au couscous	28
Merlans en tajine	4 ½
Lapin aux épices	5 ½
Pastilla aux amandes et pigeons	12
Pastilla aux fruits de mer	11
Pigeon aux pruneaux et oignons, ½	6
Poulet à la tchoutchouka	4
Poulet aux oignons et amandes	8
Poulet aux olives	6
Poulet sucré aux pruneaux	8 ½
Quartier d'agneau aux carottes	8 ½
Quartier d'agneau aux haricots verts	8 ½
Quartier d'agneau farci aux herbes	13
Sardines aux pommes de terre	8
Tajine de boulettes de viande	7
Tajine de pieds de veau	19
Tripes aux carottes	5
Tripes de mouton	6
Tripes de mouton « douara »	4 ½
Vermicelles enfouis (au pigeon)	12

◆ DESSERTS

Beignet « sfenj » nature, 1	2 ½
Cornes de gazelle, 1	5 ½
Datte ou noix fourrée, 1	3



Gâteaux aux dattes, 1	6
Gâteaux de noix de coco, 1	5
Pastilla à la crème pâtissière	9 ½
Petits fours au sésame « ghoriba dial janjlane », 1	3 ½
Slillou (ou sélo), 1 cc	½
Tresse ou ruban au miel (chebakia), 1	10 ½

3. CUISINE ALLEMANDE

◆ PLATS



Aal geräuchert (anguille fumée), 1 petit morceau	6 ½
Broccoli-gratin (gratin de brocolis)	12
Camembert mit preiselbeeren (camembert aux airelles)	25 ½
Cordon bleu vom Schwein (escalope de porc cordon bleu), 1	9
Dicke Bohnen mit Speck (fèves aux lardons)	10
Filetsteak mit Sauce Béarnaise, Kartoffel (filet de bœuf sauce béarnaise et pommes de terre)	15
Fischfrikassee/-gulasch mit sauce (fricassée de poisson/goulasch avec sauce)	5
Fisch in Kräutersauce (poisson à la sauce aux herbes)	6
Fleishkäse (plat de viande au fromage italien)	8
Forellenfilet mit Meerrettichsahne (filet de truite à la crème de raifort)	5
Gans gebraten (oie rôtie)	10 ½
Gemüsegratin (gratin de légumes), 1 petite part	19
Gemüsekuchen (gâteau de légumes)	4 ½
Hasenpfeffer (civet de lièvre)	18 ½
Hasenrücken (selle de lièvre)	22
Himmel un Ährd (soufflé de pommes de terre aux lardons et saucisson) (Allemagne Rhénane)	14 ½
Hirschmedaillons ohne Sauce (médaillon de cerf, sans sauce), 1 morceau	1 ½
Hirschsteak (steak de cerf)	16 ½
Hühnersuppe mit Nudeln (soupe de poulet aux vermicelles), 1 assiette	14 ½
Jägerschnitzel (escalope chasseur)	8
Kabeljau gebraten mit Gemüse natur (cabillaud et légumes nature)	3
Kalbsbraten mit Sauce (rôti de veau avec sauce)	9
Kalbsgeschnetzeltes mit Reis und Gemüse (haché de veau à l'aneth, riz et légumes)	12
Kalbsnierenbraten (rôti de rognons de veau)	13
Kartoffeleintopf mit Gemüse und Speck (pommes de terre aux légumes et lardons)	14 ½

Kartoffelsuppe (soupe de pommes de terre)	4 ½
Kürbissuppe (soupe de courge)	4
Lachs, geräuchert mit Sahnemeerrettich (saumon fumé à la crème de raifort), 1 tranche	3
Lammbraten mit Sauce (rôti d'agneau avec sauce)	7
Nieren geschnetzelt (rognons hachés)	9
Omelett mit Champignons (omelette aux champignons)	9 ½
Rinderkutteln, sauer (tripes de bœuf, aigres)	2
Rotbarsch in Dillsauce (perche rouge à l'aneth)	8
Saure Zipfel (saucisse rôtie aigre) (Nürnberg).....	6 ½
Schellfisch mit zerlassener Butter (aiglefin au beurre fondu) ..	10 ½
Schnitzel « Holstein » (Kalbschnitzel) (escalope de veau « Holstein »).....	12 ½
Scholle gebraten (plie rôtie)	13 ½
Schweinegulasch (goulasch de porc en sauce).....	7 ½
Schweinenieren, sauer (rognons de porc aigres)	2
Seelachs- filet, paniert, gebraten (filet de saumon pané, rôti)	3
Seezungenfilet gratiniert (filet de sole gratiné)	6
Spargel mit Kalbfleishklößchen in Rahmsauce (asperges et boulettes de veau, sauce à la crème)	7 ½
Spargel mit Schinken, Kartoffeln, ohne Butter (asperges au jambon, pommes de terre, sans beurre).....	32 ½
Spargelcremesuppe (crème d'asperges)	4 ½
Steckrübeneintopf mit Lammfleisch (plat complet à l'agneau et carottes)	16
Sülze, Berliner Art (viande en gelée à la Berlinoise).....	3
Tomatensuppe mit Reis (soupe de tomates au riz), 1 assiette .	2 ½
Zwiebelkuchen (tarte à l'oignon)	8 ½
Zwiebelsuppe (soupe à l'oignon).....	5 ½

◆ GARNITURES/ENTREES



Points

Bechamelkartoffel (pommes de terre en béchamel)	6
Bratkartoffeln mit Speck (pommes de terre sautées aux lardons)	11 ½
Gurkensalat mit Sahnedressing (salade de concombre à la crème)	4
Heringsalat (salade de hareng).....	6 ½
Kartoffelauflauf/Kartoffelgratin (soufflé/gratin de pommes de terre)	9 ½
Kartoffelsalat, mit Mayonnaise (soufflé de pommes de terre à la mayonnaise).....	2 ½
Kartoffelpüree (purée de pommes de terre).....	1
Nudeln (pâtes)	3
Nudelnsalat, mit Mayonnaise (salade de pâtes à la mayonnaise)	2 ½
Pommes Frites (frites), 1 petite portion	9 ½
Reis (riz)	1 ½

Rindfleischsalat (salade de bœuf)	8
Rösti (galette de pommes de terre râpées), 1	2
Rote Bete Salat (salade de betteraves rouges)	3 ½
Selleriesalat (salade de céleri)	7
Weißkohlsalat (salade de chou blanc)	12

◆ DIVERS



Points

Brot (pain, toutes sortes), 2 tranches fines.....	2
Brötchen (petits pains), 1 pièce	2
Kräuterbutter (beurre aux herbes), 1 cc	1
Laugenbretzel (bretzel), 1 pièce	2

◆ SAUCES ET VINAIGRETTES



Points

Bechamelsauce (sauce béchamel), 3 CS	1
Buttersauce (sauce au beurre), 2 CS	7
Currysauce (sauce au curry), 2 CS.....	4 ½
Dillsauce (sauce à l'aneth), 2 CS	3 ½
Kräutersauce (sauce aux herbes), 2 CS	7
Kräuter-Vinaigrette-Dressing (vinaigrette aux herbes), 1 CS.....	4
Orangensauce (sauce à l'orange), 2 CS	3 ½
Sahnesauce (sauce à la crème), 2 CS.....	4 ½
Sauce hollandaise, 2 CS	7 ½
Senfsauce (sauce moutarde), 2 CS	1
Tomatensauce (sauce tomate), 2 CS.....	1
Zigeuner-Grillsauce (sauce pour rôti), 2 CS.....	½

◆ DESSERTS/PLATS SUCRE



Points

Apfelmus mit Zucker (compote de pommes sucrée)	1 ½
Beignet aux pommes.....	4 ½
Birne Helene (poire Belle-Hélène)	14
Bratapfel mit Nuß-Füllung (pomme cuite fourrée aux noix).....	8 ½
Fiegen in Portwein (figues au Porto)	6 ½
Götterspeise (ambrosie sauce vanille)	8
Mokkacreme (crème au beurre et au café)	11 ½
Obstsalat mit Sahne (salade de fruits avec chantilly)	4 ½
Rhabarberkompott mit Zucker (compote de rhubarbe sucrée).....	5
Rote Grütze mit Vanillesauce (grau rouge, sauce vanille).....	3 ½
Rotwein-Birnen in Vanillesauce (poire au vin rouge avec sauce vanille), 1 poire.....	4 ½
Schokoladenpudding mit Sahne-/vanillesauce (flan au chocolat à la chantilly et sauce vanille)	4 ½
Schokoladenpudding mit Sahne-/vanillesauce (flan au chocolat à la chantilly et sauce vanille)	4
Vanille- oder Karamelpudding (flan au caramel ou à la vanille)....	3
Vanillesauce (sauce à la vanille) 2 CS	1

4. CUISINE ANGLAISE et AMERICAINE

◆ PLATS



Almond soup with coriander (soupe aux amandes et coriandre) ...	9
American Club-Sandwich	15
Bacon and eggs with tomato (oeufs au plat avec lard et tomate grillée).....	12 ½
Baked beans (haricots blancs tomates), petite portion	10 ½
Beef with dumplings (ragoût de bœuf)	17 ½
Caesar's salad (salade aux croûtons)	8
Cabbage salad with lemon (salade de chou au citron).....	4 ½
Celery Victor (céleri rémoulade).....	6 ½
Chicken enchiladas (enchiladas au poulet)	20 ½
Chicken salad (salade de poulet)	5 ½
Cioppino (soupe de poisson).....	9
Cockie Leekie (soupe de poule aux poireaux).....	9
Cod in butter sauce (cabillaud au beurre).....	7 ½
Colache (marmite de courge).....	5 ½
Crab cakes (quiche au crabe)	6
Crab Louis (avocat garni), ½	12
Cucumber sandwich (sandwich au concombre)	2 ½
Devilled ham (sandwich au jambon)	2 ½
Duck with olives (canard aux olives)	26 ½
Dick breast with apple sauce (magret de canard sauce pomme)	14
Egg sandwich (sandwich aux œufs)	3 ½
Fisch and chips (poisson frit et frites).....	14
Fried artichokes (beignets d'artichauts)	6 ½
Garlic vegetable soup (soupe de légumes à l'ail)	1 ½
Goat cheese salad (salade au chèvre)	9
Green bean salad (salade de haricots verts aux foies de volaille)	12
Irish stew (pot-au-feu d'agneau), petite portion	10
Jambalaya New Orleans (plat à base de riz)	17 ½
Kedgerree (pilaff de poisson)	1 ½
Lamb's lettuce and beetroot salad (salade de mâche et betteraves rouges).....	6 ½
Leek-potato-pie (tourte aux pommes de terre et poireaux).....	13
Leg of lamb with garlic (gigot d'agneau à l'ail)	16
Lemon mustard chicken (poulet au citron et moutarde)	8 ½
Lentil soup (soupe de lentilles)	6 ½

Mackerels with gooseberry sauce (maquereau sauce groseille)	9 ½
Marinated lamb chops (côtelettes d'agneau marinées)	29 ½
Mulligatawny soup (soupe de poulet au curry).....	9
Oxtail soup (soupe à la queue de bœuf)	12
Palace court salad (salad de fonds d'artichauts).....	5
Pan-seared tuna (steak de thon grillé)	16
Pot roast with fruits (bœuf en daube aux fruits secs)	4
Roast leg of lam with mint sauce (gigot d'agneau, sauce menthe)	17
Roastbeef with Yorkshire-pudding, petite portion	11
Salmon with cucumber (saumon au concombre).....	15 ½
Scallop brochettes (brochette de coquille St-Jacques)	8
Shepherd's pie (tourte aux pommes de terre et bœuf)	13 ½
Spinach salad (salade d'épinard)	8
Steak and kidney pie (vol-au-vent au bœuf et rognons)	14
Steak in red wine (steak, sauce au vin).....	17
Stilton and parsley soup (soupe au stilton et persil)	9 ½
T-bone steak with potatoes and sour cream (steak aux pommes de terre et crème aigre)	16 ½
Toad in the hole (saucisse en croûte)	19 ½
Trout in cider (truite au cidre).....	11 ½
Trout with lemon sauce (truite sauce beurre citronnée).....	14
Watercress salad (salade de cresson)	4
Welsh rarebits (croûte de fromage)	8

◆ GARNITURES/ENTREES



Asparagus with mushrooms (asperges et champignons)	2
Avocado dressing (sauce à l'avocat)	4
Cumberlandsauce	1
Barbecued eggplants (aubergines grillées)	4
Beans with cream and parsley (haricots à la crème de persil) ..	6 ½
Eggplant and red pepper salsa (aubergine sauce poivrons rouges)	2
Green goddess dressing (sauce de sardines aux herbes).....	4
Roasted whole garlic (gousses d'ail rôties)	2 ½
Stir-fried vegetables (legumes frits)	3
Tomato salsa (sauce tomates pour dip)	½
Warm tomato bacon dressing (vinaigrette chaude aux tomates et lard)	6

◆ DESSERTS/PLATS SUCRE



Apple pie (tourte aux pommes) petite portion	15 ½
Bagel (petit pain), par pièce.....	5 ½
Banana fritters (beignets de banane)	5

Berries pie (tourte aux baies)	8 ½
Bread and butter pudding (pudding de pain perdu)	12
Charlotte royale	7 ½
Chiffon pie	9
Chocolate cake (cake au chocolat), 1 petit.....	11
Chritmas pudding with Brandybutter (Pudding de Noël au beurre de Brandy)	13 ½
Coconut cake (cake à la noix de coco)	4 ½
Dundee cake (cake aux fruits confits)	10 ½
English muffin (chocolat ou myrtilles), 1.....	2 ½
Frozen avocado mousse with figs (avocat givré aux figues)	6
Gooseberry fool (crème à la groseille)	8
Gooseberry-Trifle (biscuits aux groseilles)	12 ½
Hot cross buns (petit pain chaud), 1	3 ½
Lemon pie (tarte au citron)	4 ½
Melon yoghurt ice cream (glace au yaourt au melon), 1 boule.....	6
Orange cream (crème à l'orange)	10
Oranges and kiwis salad with pine kernel (salade d'oranges et kiwis aux pignons)	3
Pecannut pie (tarte aux noix de pécan)	19 ½
Plums with cream (pruneaux à la crème anglaise).....	14 ½
Poached pears in red wine sauce (poires pochées au vin rouge).....	5 ½
Porridge (purée de flocons d'avoine), 1 petite portion	4
Scones (petit pain), 1.....	3 ½
Shortbread (sablé), 1	2
Stewed prunes (compote de pruneaux).....	3 ½
Strawberries Romanoff (fraises à l'alcool)	4
Syllabub (sabayon au vin blanc)	7
Trifle (préparation à base de biscuit et de gelée).....	13 ½
Wine jelly (gelée au vin)	5



◆ PLATS



Kremser Weinsuppe (soupe au vin de Krems)	7
Rieslingsuppe mit Kerbel (soupe au cerfeuil)	14
Rostbraten Esterhazy (grillage Esterhazy).....	15
Tafelspitz mit Apfelkren und Schnittlauchsauce	11 ½
Wiener Kalbsbeuscheri (mou de veau viennois).....	7 ½
Wiener Schnitzel (escalope viennoise)	24 ½

Wiener Tafelspitz	8
-------------------------	---

◆ DESSERTS/PLATS SUCRE



Mozartkugel (chocolat « boule de Mozart»), 1 boule	2
Palatschinken mit Nussahne (crêpes à la chantilly et aux noix)	10 ½
Reis Trauttmansdorf (riz)	11
Sachertorte (tarte Sacher), 1 part.....	7
Scheenocken in Vanillesauce.....	15 ½
Salzburger Nockerlin (quenelles de Salzbourg).....	6 ½
Tiroler Krapfen (beignet tyrolien)	9
Topfenpalatschinken (crêpes au fromage blanc), 1 petite portion.....	17 ½
Wiener Apfelstrudel (chausson aux pommes viennois)	11 ½
Wiener Kaiserschmarrn (beignet viennois)	15



◆ PLATS



Croque-Monsieur	8 ½
Gegratineerd Witloofschotel (endives au jambon sauce Mornay)	35 ½
Kalfstong in madeirasaus (langue de bœuf, sauce Madère)	10
Konijn met pruimen (lapin aux pruneaux).....	6
Kreeft « Belle Vue » (homard « Belle Vue »)	8
Mousselen, met witte wijn (moules au vin blanc)	3
Palin in't groen (anguille au vert)	13
Salade met spekreepjes (frisée au lardons)	6
Sint-Jokobsschelp (coquille St-Jacques)	4 ½
Slaatje met warme geitenkaas (salade au chèvre chaud)	10
Steak mit frietjes (steak frites)	15
Steak, Bearnaisesaus (steak, sauce béarnaise).....	9
Stoofvlees (carbonade flamande).....	10
Tomaat met grijze garnalen (tomate aux crevettes)	4
Zeevruchtengratin (gratin de fruits de mer).....	7

◆ DESSERTS/PLATS SUCRE



Beignet met vruchten (beignet aux fruits)	4 ½
Chocoladekoek (cake au chocolat)	10 ½
Luikse Wafel (gaufre de Liège).....	8 ½
Merveilleux (pâtisserie).....	5
Tarte au flan	5

Tarte au riz..... 5

7. CUISINE CHINOISE

◆ PLATS



Bœuf aux brocolis à la sauce aux huitres	6
Bœuf en papillote	7 ½
Bœuf aux poivrons	4 ½
Brème au miel	3 ½
Brocoli aigre-doux.....	4
Canard pékinois et beignets.....	20
Carpe à la szechuanaise	12 ½
Carpe étuvée	12 ½
Chou chinois à la crème	3
Crevettes, boulettes croustillantes	12 ½
Crevettes	9
Filet de dinde aux lychees.....	9 ½
Huitres étuvées	1 ½
Nouilles aux riz avec bœuf.....	13
Nouilles aux légumes	8 ½
Nouilles aux œufs.....	12
Nouilles farcies	10
Poisson à l'aigre-doux	14 ½
Porc à la cantonaise	8
Porc aux amandes ou noix de cajou	12 ½
Poulet à la szechuanaise	10 ½
Riz étuvé au poulet.....	8
Riz frit aux fruits de mer	10
Riz frit aux légumes	7 ½
Rouleau de printemps, 1	2 ½
Rouleaux d'épinards.....	2 ½
Salade de carottes au chili	1 ½
Salade Shangäi.....	6
Seiche rôtie aux fèves	8
Soupe abalone	2 ½
Soupe au poulet et nouilles	6
Soupe aux crevettes.....	3
Soupe aux œufs de pigeons	5
Soupe épicée-aigre	3 ½
Tofu à la sauce de soja	4 ½
Tofu Szechuan	8

Wan-Than farcis aux crevettes 2 |Wan-Than farcis à la viande hachée
sauce aux prunes..... 19

◆ GARNITURES



Riz nature, 1 petit bol	2
Sauce aigre-douce.....	2
Sauce aux fèves au vin avec riz.....	2
Sauce soja	0

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Boulettes de sésame	8
Gelée d'amandes.....	6
Gâteau aux fruits, à l'étuvée.....	5

8. CUISINE CREOLE

◆ ENTREES



Acras de morue, 2.....	1
Avocat « calypso », ½.....	14
Beignet de crevettes, 1	1 ½
Boudin créole, 1 petit.....	5 ½
Chiquetaille de morue.....	4 ½
Cocktail de crevettes « calypso », 4 crevettes.....	9 ½
Cornet de tazar fumé à la saintoise, 1.....	3
Crabe farci, 1	4 ½
Crevettes poêlées, 1 part.....	4 ½
«Croustilles » de pâtés croles, 1	13 ½
Féroce d'avocat.....	9 ½
Œufs farcis au crabe, ½.....	4 ½
Palourdes safranées	4
Petit pâté au crabe, 1.....	3 ½
Rougail de morue.....	4 ½
Salade de tazar (rélé) au citron	4 ½
Soupe de poissons Caraïbes, 1 assiette	3 ½
Terrine de vermeille, 1 tranche	5

◆ PLATS



Blaff de bananes vertes.....	3 ½
Blaff de crevettes.....	4 ½
Carré de porc rôti à l'ananas	13
Christophine farcie	4 ½
Christophine gratinée au crabe	4

Colombo d'agneau	10
Colombo de porc	10
Colombo de poulet.....	6 ½
Colombo de tortue	9
Courgette farcie au chatou	4
Darne de tazar, sauce au beurre moutardée	16
Dorade grillée	8
Dorade tropicale safranée	8 ½
Fricassée de lambis.....	4
Fricassée de poulet.....	9
Gigot d'agneau à la créole	10 ½
Langouste grillée et sa sauce, ½	8
Massalé cabri.....	8
Matoutou (ou Matété) de chobettes	4 ½
Matoutou (ou Matété) de crabes.....	5 ½
Ouassous aux tomates.....	3 ½
Poissons à l'antillaise	8
Poulet à la noix de coco	10
Poulet boucané.....	8 ½
Rougail de tomates à la saucisse	7 ½
Vieille à la pointoise.....	12

◆ SAUCE



Points

Rougail de tomates.....	2 ½
Sauce calypso, 1 cc.....	1
Sauce cardinal, 1 cc.....	½
Sauce chien (ou créole), 1 cc.....	1

◆ DESSERTS



Points

Banane flambée, 1	3 ½
Blanc manger coco.....	14 ½
Crème frite	11 ½
Flan à l'ananas	5
Glace (ananas, banane, rhum/raisin, etc :), 1 boule	½
Marquise au chocolat, 1 toute petite part.....	23
Riz au lait à l'antillaise	8 ½
Salade de fruits exotiques (sucrée).....	2
Sorbets (ananas, coco, goyave, maracuja, mangue, passion, etc.), 1 boule	½
Tarte coco, 1 part.....	13 ½

◆ PLATS



Points

Albondigas (boulettes de viande)	10
Almejas can salsa amarilla (palourdes avec sauce jaune)	12
Arroz con conejo (riz au lapin).....	32 ½
Arroz negro (riz noir à la seiche)	10 ½
Bacalao a la Tampico (morue séchée à la Tampico).....	16
Berenjenas con miel (aubergines au miel)	11
Berenjenas con queso (aubergines au fromage)	8 ½
Besugo a la madrileña (daurade à la madrilène)	10
Boquerones al vinagre (anchois marinés)	5
Burritos (boulettes avec viande, fromage et sauce).....	5 ½
Calabacita con elote (courgettes au maïs)	4 ½
Calamares a la romana (anneaux de seiche frits)	15 ½
Caldo de indianilla (soupe de poulet aux pois chiches aux légumes)	8 ½
Callos à la madrileña (tripes à la madrilène)	13 ½
Carne de res en adobo (ragoût de bœuf sauce au piment doux)	10 ½
Carnitas (viandes de porc cuites à l'huile – Mexique).....	13 ½
Ceviche (poisson cru mariné).....	17 ½
Chili con carne (haricots rouges à la viande hachée)	10
Chuletas de cerdo con frijoles (côtelettes aux haricots rouges)	10 ½
Cocido de garbanzos (plat aux pois chiches).....	15
Coliflor con guacamole (chou-fleur à la purée d'avocat)	7 ½
Crema elote (soupe à la crème de maïs)	2 ½
Croquetas de pollo (croquettes poulet/pommes de terre).....	19 ½
Ejotes con limón (haricots verts au citron)	4 ½
Enchiladas de pollo (tortillas farcies au poulet)	11
Ensalada de aguacate (salade d'avocat)	14 ½
Ensalada de calamares (salade de seiche)	6 ½
Ensalada de tomates con chili (salade de tomates au piment)	2
Ensalada mixta (salade composée)	4 ½
Escalivada (salade de légumes cuits)	9
Espinacas con pasas y piñones (épinards aux raisins secs et pignons)	8 ½
Estofado de almendras (ragoût de porc aux amandes)	17
Fajitas aux crevettes	8
Gallina en pepitoria (poulet aux cacahuètes)	23 ½
Gazpacho (soupe froide à la tomate), 1 assiette	4 ½
Huachinango (poisson).....	6 ½
Macarrones a la vasca (macaronis à la basquaise).....	21 ½
Mejillones à la Catalane (moules à la catalane).....	12 ½



Merluza a la vasca (brochet à la sauce verte)	9 ½
Merluza al horno (cabillaud à l'espagnole).....	10
Nachos (galette de maïs au fromage, gratinée au four)	5
Paëlla (plat complet à base de riz au safran).....	10 ½
Pan y tomate con anchoas (pain aux filets d'anchois à la tomate).....	9
Patatas al limón (pommes de terre au citron)	11 ½
Pechugas en nogada (blanc de poulet, sauce aux noix)	13
Pescado al horno(poisson au four)	14
Pez espada (steak d'espardon).....	5
Pico de gallo (salade de fruits et légumes)	1
Pierna de cordero asada la castellana (gigot d'agneau de Castille).....	17 ½
Pimientos a la vasca (piperade).....	15 ½
Pollo con langosta (poulet et langouste).....	16
Pollo con piña (poulet à l'ananas)	9
Pollo en chanfaina (poulet aux légumes)	17
Pulпитos a la plancha (petites seiches grillées)	5
Puntas de filete a la mexicana (pointes de filets à la mexicaine) ..	5
Rape a la marinera (baudroie marinière)	7 ½
Sopa de cebolla (soupe à l'oignon), 1 assiette	5 ½
Sopa de frijoles (soupe aux haricots noirs), 1 assiette	9
Sopa de hongos (soupe aux champignons), 1 assiette.....	2
Sopa de rape (soupe de baudroie), 1 assiette.....	17
Sopa de pescado Veracruz (soupe de poisson Veracruz), 1 assiette	8
Taco (galette de maïs farcie à la viande).....	5 ½
Tortilla de patatas (omelette aux pommes de terre – Espagne).....	12
Trucha al estilo del Pirineo (truite à la Pyrénéenne).....	18 ½
Verdura con huevos (légumes aux œufs)	10 ½
Zarzuela de mariscos (plat complet aux fruits de mer).....	13

◆ GARNITURES



Points

Aceitunas negras (olives noires), 2 olives	½
Aceitunas verdes (olives vertes), 5 olives	½
Arroz a la mexicana (riz pilaf – Mexique)	3 ½
Guacamole (purée d'avocat), 1 petite portion	13
Salsa de jitomate y cilantro (sauce froide à la tomate et coriandre)	½
Tortilla chips (mini-galettes de maïs), 1 poignée	2

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Capirotada (gâteau de pain au miel/fruits/cacahuètes)	14 ½
Cocada (dessert à la noix de coco).....	13 ½

Crema catalana (crème catalane)	7 ½
Crema de albaricoques (crème d'abricots)	5 ½
Ensalada de frutas (salade de fruits)	2
Flan de almendras (flan d'amandes)	16 ½
Mango con licor cafe (mangue à la liqueur de café)	9 ½
Nieve de limón (mousse glacée au citron)	1 ½
Piña dorada (ananas gratiné)	12
Plátanos al horno (bananes au four)	7
Plátanos fritos (bananes frites)	6 ½
Torta de higos con almendras (gâteau de figues aux amandes), 1 morceau.....	7 ½
Torta de manzana al Cognac(gâteau de pommes au cognac) ..	7 ½




◆ ENTREES



Points

Andouille de Vire ou Guémené, 2 tranches	2
Atichaut vinaigrette	3
Assiette anglaise	14
Bisque de homard, 1 assiette	2
Bouchée à la reine	9 ½
Bouchée aux fruits de mer	9 ½
Canapé, 1.....	1
Cassolette de poireaux	2
Céleri rémoulade	8
Champignons à la grecque	½
Escargots au beurre Maître d'Hôtel, 6 pièces	6
Fraînd à la viande	9
Foie gras, 1 tranche	5
Huitres, 6 pièces	1
Langouste en Belle Vue, ½.....	8
Mousse de canard	5 ½
Mousse de poisson	2
Museau de porc, 1 tranche	2 ½
Oeuf en gelée	3
Pâté de foie, 1 tranche.....	5
Pâté de tête, 1 tranche	4 ½
Pâté de campagne, 1 tranche	4 ½
Petit four salé, 1	1 ½
Potage, 1 assiette	1
Quiche (individuelle ou 1 part)	8
Rillettes, 1 tranche	6 ½

Salade aux gésiers confits ou magret fumé	5	Coq au vin	4 ½
Salade de hareng, pommes à l'huile.....	6 ½	Coquelet grillé à l'américaine.....	4 ½
Salade frisée aux lardons	5	Coquille Saint-Jacques à la normande.....	4 ½
Salade niçoise (avec thon, œuf, pommes de terre et anchois)	7	Coquille Saint-Jacques au gratin	4 ½
Saucisson cuit, 2 tranches	1 ½	Côte de veau à la crème	5 ½
Saucisson sec, 2 tranches	2 ½	Côtelette de porc sauce charcutière.....	6
Soufflé au fromage	6 ½	Croissant au jambon	7
Soupe à l'oignon gratinée.....	6	Dinde aux marrons.....	6
Soupe au pistou.....	1 ½	Ecrevisses sauce Nantua	6
Soupe de poisson.....	4	Endives au jambon sauce Béchamel	7 ½
Soupe Vichyssoise	6 ½	Entrecôte bordelaise	8
Tarte à l'oignon (individuelle ou 1 part)	11	Entrecôte grillée, 1 pièce	6 ½
Terrine de poisson.....	4	Entrecôte poivre vert.....	8
Tomate farcie aux crevettes	4 ½	Escalope normande	5
Vol-au-vent	6 ½	Filet de bœuf en sauce	5
		Filet de bœuf en croûte	7 ½
◆ PLATS	 Points	Fondue bourguignonne.....	14
Andouillette grillée	9	Fondue savoyarde.....	18
Bavette à l'échalotte	6 ½	Gratin dauphinois maison	6
Baeckoeffe alsacien	10	Galette complète	9
Blanquette de veau.....	6 ½	Gigot d'agneau, flageolets	8
Bœuf mode	6 ½	Hachis Parmentier	6 ½
Bœuf bourguignon pommes vapeur.....	7 ½	Lapin à la moutarde	6
Bœuf en daube	5 ½	Lapin aux pruneaux	6
Bœuf sauce piquante	6 ½	Lapin basquaise.....	6
Bolets à la provençale	1 ½	Lapin chasseur.....	6
Boudin blanc	7 ½	Lotte à l'américaine.....	6
Boudin noir	16 ½	Marcassin.....	5
Bouillabaisse.....	6	Moules marinières.....	3
Brandade de morue.....	7	Navarin d'agneau.....	9
Caille aux raisins sur canapé	4 ½	Œufs brouillés	6
Calamars à l'armoricaine.....	6 ½	Omelette au fromage	8
Canard à l'orange	8	Omelette jambon-fromage	9
Canard aux olives.....	8	Omelette aux fruits de mer	7
Caneton aux navets	6	Paupiette de veau	6
Carré de porc braisé à l'orange.....	12 ½	Petit salé aux lentilles	10 ½
Cassoulet.....	22	Plateau de fruits de mer.....	6
Carbonade d'agneau aux herbes	8	Pot-au-feu	9
Choucroute de la mer.....	11	Poule au pot.....	11
Choucroute garnie	14	Poule au riz.....	12
Civet de chevreuil	6 ½	Poulet rôti	5
Civet de lièvre.....	6 ½	Poulet basquaise	6 ½
Confit de canard ou d'oie	11	Raclette	20

Quenelles en sauce.....	6
Raie au beurre noir.....	7
Saumon grillé.....	5
Sole meunière.....	7
Steak tartare.....	7
Tartiflette.....	17
Thon à la provençale.....	9
Tomate farcie.....	4
Veau Marengo.....	5 ½

◆ GARNITURES



Points

Féculents (assaisonnés).....	4
Frites, 1 petite part.....	6 ½
Légumes verts (assaisonnés).....	2
Pain (individuel ou 1/5 de baguette).....	2
Pommes dauphines.....	5 ½
Pommes de terre boulangères.....	4 ½
Pommes de terre sautées.....	5
Purée de marrons.....	6
Purée de pommes de terre.....	3 ½
Ratatouille niçoise.....	2 ½
Salade verte assaisonnée.....	2

◆ SAUCES



Points

Au foie gras, 2 cc.....	1
Au roquefort, 2 cc.....	1
Au poivre, 2 cc.....	½
Béarnaise, 2 cc.....	2
Beurre blanc, 2 cc.....	1
Hollandaise, 2 cc.....	1
Huile, 1 cc.....	1
Mayonnaise, 1 cc.....	1
Rouille, 1 cc.....	1
Vinaigrette, 1 ½ cc.....	1
Vinaigrette allégée, 3 cc.....	1

◆ DESSERT



Points

Amandine.....	8
Baba au rhum (savarin).....	7
Bavarois aux fruits.....	5 ½
Bavarois au chocolat.....	8
Bavarois au café.....	7 ½
Beignets de fruits.....	4 ½
Bûche de Noël.....	9

Charlotte au chocolat.....	9
Charlotte aux poires.....	7 ½
Clafoutis.....	5
Crème anglaise, 1 coupe.....	4
Crème brûlée.....	7 ½
Crème caramel.....	5
Crêpe à la confiture.....	2
Crêpe au sucre.....	2
Crêpe à la banane flambée.....	3
Crêpe à la pomme flambée.....	2 ½
Eclair.....	5
Far breton.....	8 ½
Fraisier.....	6 ½
Forêt noire.....	9
Galette des rois à la frangipane.....	12
Gâteau Opéra.....	8
Kouglof.....	7 ½
Madeleine, 1.....	2
Millefeuilles.....	9 ½
Moka.....	9
Mousse au chocolat.....	10 ½
Œuf à la neige.....	4
Pavé au chocolat.....	8
Petits fours secs, 2.....	1
Petits fours frais, 2.....	1 ½
Religieuse.....	6 ½
Saint-Honoré.....	7 ½
Tarte au citron meringuée.....	7
Tarte aux fruits (individuelle ou 1 part).....	6
Tarte Tatin.....	9

◆ GLACES



Points

Banana split.....	9
Citron givré.....	1
Glace, 1 boule.....	1 ½
Nougat glacé et coulis de fruits.....	6
Mystère.....	4 ½
Omelette norvégienne.....	4
Orange givrée.....	1
Pêche melba.....	5 ½
Poire Belle Hélène.....	6
Profiterole, 1.....	3 ½
Sorbet (tous parfums), 1 boule.....	½

Sorbet au champagne, 1 petite bouteille.....	1 ½
Vacherin glacé aux fruits, 1 part.....	2
Vacherin glacé, chocolat, vanille, etc, 1 part.....	5

◆ VIENNOISERIES



Points

Brioche.....	6
Chausson aux pommes.....	6
Croissant.....	4
Croissant aux amandes.....	10 ½
Pain au chocolat.....	6
Pain au lait.....	4
Pain aux raisins	5 ½

Au Café

◆ PLATS PRINCIPAUX



Points

Assiette anglaise	14
Croque-madame	9
Croque-monsieur	7
Hot dog	9
Hot dog au fromage.....	11
Œuf dur, 1	2
Omelette	7
Omelette jambon-fromage.....	9
Quiche, & part ou 1 petite	8
Pizza, 1 part ou 1 petite	6
Sandwich au fromage.....	10 ½
Sandwich jambon-beurre	8
Sandwich poulet-crudités	8
Sandwich rillettes-cornichons.....	10
Sandwich rosbif.....	8 ½
Sandwich salami	12
Sandwich saucisson-beurre	12
Sandwich thon-œuf-crudités	9 ½
Cake, 1 tranche	2 ½
Croissant.....	4

◆ DESSERTS



Points

Esquimau, 1	3
Glaces (tous parfums), 1 boule	1 ½
Mystère	4 ½
Orange ou citron givré.....	1
Sorbet, 1 boule	½
Tarte aux fruits.....	8 ½

Tranche napolitaine	2 ½
---------------------------	-----

Chaînes et Fast Food

AMARINE

◆ ENTREES



Points

Tourteau mayonnaise, la part.....	13 ½
Huites, la part (12)	1
Saumon fumé frais, la part.....	4
Assiette trois saumons, la part.....	6 ½
Soupe de poisson, la part.....	2 ½
Salade au crabe cocktail, la part.....	23
Assiette de crevettes grises, la part.....	2
Homard en Belle-Vue, la part	8
Salade de saumon fumé et chèvre frais, la part.....	2 ½
Tartare de saumon, la part.....	4 ½

◆ PLATS



Points

Le plateau de fruits de mer Amarine, la part	10 ½
Le plateau de fruits de mer cuits, la part.....	17
Poêlée de pâtes au saumon, la part.....	2 ½
Salade au saumon fumé géante, la part.....	4 ½
Salade géante au cabillaud, la part	17
Moules marinières et frites, la part.....	22
Moules à la crème et frites, la part.....	25
Poêlée de gambas, la part.....	16 ½

◆ DESSERT



Points

Yaourt saveur d'autrefois, 1	1
Crème brûlée, 1	6
Les trois sorbets aux fruits, la part.....	6
La mousse au chocolat maison, la part.....	8 ½
Coupe de crème glacée Haagen Dazs, la part.....	8

CASINO CAFETERIA

◆ SALAD'BAR



Points

Œuf dur, 1	3
Concombre nature, le ramequin	0
Concombre nature, la petite assiette	0
Concombre nature, la grande assiette	0
Carottes râpées, le ramequin	0
Carottes râpées, la petite assiette	0
Carottes râpées, la grande assiette	0

Salade verte, le ramequin	0
Salade verte, la petite assiette	0
Salade verte, la grande assiette	0
Tomate, le ramequin	0
Tomate, la petite assiette	0
Tomate, la grande assiette	0

◆ ENTREES



Points

Assiette Houston, l'assiette	12
Assiette Miami, l'assiette	12
Jambon « Le Julo », 1 part	5
½ pamplemousse, 1 part	0
Pastèque, 1 part	0
Radis beurre (1 plaque de 10 g), 1 part	2 ½
Saumon fumé, 1 part	5 ½
Tarte rustique brunoise de légumes, 1 part	7
Tarte rustique jambon-lardons, 1 part	8 ½
Tarte rustique saumon-brocoli, 1 part	6

◆ LES PLATS CHAUDS



Points

Aiguillettes de dinde basmati, 1	6
Bavette à l'échalote, 1	5 ½
Bœuf bourguignon, l'assiette	4 ½
Carrelet meunière, l'assiette	4
Choucroute, l'assiette	18 ½
Coq au vin, l'assiette	10 ½
Cordon bleu de volaille, l'assiette	7
Darne de saumon beurre blanc, l'assiette	17
Dorade, l'assiette	4 ½
Entrecôte 200 g, l'assiette	14 ½
Lasagnes, l'assiette	12
Magret de canard, l'assiette	10
Norvégien de saumon, l'assiette	3 ½
Omelette, l'assiette	4 ½
Paëlla, l'assiette	18 ½
Quenelles sauce Nantua, l'assiette	13 ½
Queue de colin à la provençale, l'assiette	4
Steak haché frais 15% VBF, 1	5
Tranche de gigot, 1	10
Truite aux amandes, l'assiette	7

◆ LEGUMES/ACCOMPAGNEMENTS



Points

Brocolis vapeur, l'assiette	0
-----------------------------------	---

Carottes Vichy, l'assiette	0
Epinards à la crème, l'assiette	3
Haricots verts, l'assiette	0
Poêlée de légumes, l'assiette	6
Riz pilaf, l'assiette	7

◆ FROMAGES



Points

Camembert, la part	4 ½
Pèlerin frais, la part	3 ½
Comté, la part	4 ½
Roquefort, la part	2 ½
Yaourt aux fruits, &	2
Yaourt nature, 1	1
Yaourt BA 0% matière grasse	3

◆ DESSERT



Points

Bavarois aux framboises, 1	5 ½
Compote de pommes, 1	1 ½
Crème brûlée, 1	10 ½
Crème caramel, 1	6
Demi-ananas frais, 1	0
Entremets norvégien, 1	4 ½
Gâteau basque, 1	6
Coupe tiramisù, 1	6
Pavé cappuccino, 1	5
Fraises au sucre, la part	½
Ile flottante, &	3
Mousse au chocolat, 1	3 ½
Tarte rustique aux mirabelles, 1	8
Tarte rustique aux myrtilles, 1	8 ½
Tarte rustique pomme-abricots, 1	9 ½

COURTEPAILLE

◆ ENTREES/PLATS



Points

Côte d'agneau, 2	5
Entrecôte, 1	11
Faux-filet, 1	5 ½
Jambon à griller, 1	2
Rillettes, 1 part	10
Saucisses de campagne, 2	9
Saumon et cabillaud en papillote, & part	2
Terrine de légumes, & part	5

◆ DESSERTS

Brownie moelleux, 1	9
Fromage blanc 40%, 1	4
Gâteau de riz, 1	2 ½
Nougat glacé et coulis de framboise, 1	2
Pamplemousse, 1	2 ½

FLUNCH

◆ BOISSONS

Pepsi 33, 33 cl	2 ½
Pepsi max 33, 33 cl	0
Orangina, 33 cl	2
Pampryl orange, 20 cl	1
Pappryl pomme, 20 cl	1 ½
Seven up 33, 33 cl	1 ½
Volvic extrait nat. Citron, 33 cl	0
Vin côteaux du Languedoc rouge, 12,5 cl	1 ½
Bière Kronenborg, 25 cl	2

◆ SALAD'BAR

Betteraves rouges, la part	0
Carottes râpées, la part	0
Céleri râpé à la crème, la part	3
Champignons à la crème, la part	3 ½
Chou blanc râpé, la part	0
Chou-fleur cru mayonnaise, la part	1 ½
Chou rouge râpé, la part	0
Concombre nature, la part	0
Concombre à la crème, la part	1
Lentilles, la part	2 ½
Macédoine mayonnaise, la part	1
Œuf dur, la part	2
Pois chiche, la part	3
Pommes de terre assaisonnées, la part	2 ½
Salade de courgettes, la part	0
Salade du potager (carottes-céleri), la part	0
Salade verte, la part	0
Taboulé, la part	5
Tomates, la part	0

◆ ENTREES

Médaille de saumon, la part	4
Œufs macédoine, la part	9



Saumon mariné à l'aneth, la part	5 ½
Choux blancs en sauce, 1 cs	1
Choux rouges en sauce, 1 cs	1
Crevettes nordiques, la part	2 ½
Médaille de la mer aux petits légumes, la part	3 ½
Terrine de saumon aux petits légumes, la part	2
Assiette de saumon fumé, la part	3
Rôti de bœuf, la part	4
Coleslaw, 1 cs	2
Blé assaisonné, 1 cs	1

◆ PLATS

Steak haché à 20%, la part	8
Entrecôte, la part	7
Steak grillé, la part	3 ½
Poulet rôti, la part	12 ½
Galette complète (œuf-jambon-fromage), la part	9
Poisson pané, la part	7
Filet de saumon sauvage, la part	2 ½
Choucroute, la part	18 ½
Couscous, la part	17
Paëlla, la part	20 ½
Cassoulet, la part	21 ½
Langue de bœuf sauce piquante, la part	14
Coq au vin, la part	7 ½
Sauté de porc au poivre vert, la part	5
Carbonade flamande, la part	7
Mijoté de porc en civet, la part	4 ½
Rognons sauce Berry, la part	10
Andouillette de Troyes, la part	9
Tagliatelles carbonara, la part	12 ½
Jambon à la découpe, la part	6
Macaronis au jambon, la part	7 ½

◆ LEGUMES/ACCOMPAGNEMENT

Frites, la part	6
Purée, la part	1 ½
Haricots verts, la part	0
Riz, la part	2
Pâtes, la part	2
Epinards nature, la part	1
Choux de Bruxelles, la part	0
Courgettes, la part	0
Petits pois, la part	1



Chou vert à la crème, la part..... 2

◆ FROMAGES

Brie portion, la part..... 5

Tendre bleu portion, la part..... 5 ½

Camembert portion, la part..... 7

Mini Babybel, la part..... 2 ½

◆ DESSERTS

Mousse au chocolat, la part..... 4

Fromage blanc à 40%, la part..... 3

Tarte aux pommes, la part..... 7 ½

Ile flottante, la part..... 4 ½

Crème caramel, la part..... 5

Faisselle nature, la part..... 3

McDONALD'S

Hamburger, 1..... 5 ½

Cheeseburger, 1..... 6 ½

Double Cheeseburger, 1..... 10

Big Mac, 1..... 11 ½

Royal Cheese, 1..... 11 ½

McBacon, 1..... 11

McDeluxe, 1..... 10

McChicken, 1..... 9

Chicken McNuggets, la part (4)..... 4

Filet-O-Fish, 1..... 10

Petite salade crudités, 1..... 0

Salade du chef, 1..... 5

Salade du grand large, 1..... 1 ½

Salade d'automne, 1..... 6

Sauce barbecue, 1..... 1

Sauce chinoise, 1..... 1

Sauce curry, 1..... 1

Sauce moutarde, 1..... 1 ½

Sauce pour la salade du grand large, 1..... 6 ½

Sauce pour la salade du chef, 1..... 3 ½

Sauce pour la salade petites crudités, 1..... 3

Sauce pour la salade d'automne, 1..... 4 ½

Frites, petite, 1..... 4

Frites, moyenne, 1..... 7

Frites, grande, 1..... 8 ½

Potatoes, moyenne, 1..... 5



Points



Points



Points

Potatoes, grande, 1..... 7 ½

Salade de fruits frais, 1..... 1 ½

Chausson aux pommes, 1..... 5

Sundae nappage arôme caramel, 1..... 7

Sundae nappage arôme cacao, 1..... 7

Sundae nappage arôme fraise, 1..... 6

Shake arôme cacao, 1..... 8 ½

Shake arôme fraise, 1..... 8

Shake arôme vanille, 1..... 7 ½

Muffin parfum chocolat, 1..... 8

Muffin parfumu myrtilles, 1..... 8

McDonut sucre, 1..... 7

Brownie, 1..... 6 ½

McCookie, 1..... 6 ½

Coca-Cola, 40 cl..... 3

Coca-Cola light, 40 cl..... 0

Orangina, 40 cl..... 3

Sprite, 40 cl..... 3

Jus d'orange, 33 cl..... 2 ½

Lait, 1..... 2

Bière, 1..... 2

McMorning formule sucrée, 1 petit déjeuner..... 11

McMorning formule salée, 1 petit déjeuner..... 8 ½

McMorning maxi formulesucrée salée, 1 petit déjeuner..... 17

Petit déjeuner à la carte : muffin-beurre-
Confiture-yaout-salade de fruits, 1 petit déjeuner..... 12 ½

Petit déjeuner à la carte : pancake-sirop goût érable
-yaourt-salade de fruits, 1 petit déjeuner..... 10 ½

PIZZA PAI

◆ SALAD'BAR

Champignons à la crème, la part..... 1 ½

Coleslaw, la part..... 1 ½

Concombres et radis, la part..... 0

Macédoine, la part..... 1

Mâche aux foies de volaille, la part..... 2

Pastèque, la part..... 0

Pâtes milanaise, la part..... 2 ½

Salade de brocolis et de chou-fleur crus, la part..... 0

Salade de courgettes, la part..... 0

Salade exotique, la part..... 0

Salade janeiro, la part..... 1

Salade julienne, la part..... 2



Points

Salade louisiane, la part.....	2 ½
Salade niçoise, la part.....	3
Salade de pois chiches, la part.....	2
Salade vera cruz, la part.....	2
Taboulé, la part.....	3 ½

◆ PLATS



Pizza régina, 1	17 ½
Pizza pizza pai, 1	22
Pizza margherita, 1	16
Pizza gorgonzola, 1	19
Tagliatelles au saumon fumé, la part	17 ½
Entrecôte sans garniture, la part.....	7
Pâtes gorgonzola, la part	14
Pâtes bolognaises, la part.....	9 ½
Pâtes carbonara, la part.....	18 ½

◆ DESSERTS



Ile flottante, la part.....	4 ½
Mousse au chocolat, la part	2
Sorbet trois parfums, la part.....	6

QUICK

Giant: Hamburger, 1	13 ½
Big bacon : Hamburger, 1	14 ½
Quick'n toast: Hamburger, 1.....	16 ½
Star bacon : Hamburger, 1	13
Long chicken : Hamburger, 1	12
Chicken toast: Hamburger, 1.....	13 ½
King fish : Hamburger, 1	10
Cheeseburger : Hamburger, 1.....	8
Hamburger, 1	5 ½
Chicken dips : 7 bâtonnets de poulet, 1	5 ½
Chicken wings	5 ½
Sauce barbecue, 1 cs.....	½
Salade printanière, 1 part.....	1 ½
Salade paysanne, 1 part.....	4
Sauce allégée, 1 part.....	3 ½
Frite normale, 1 part	6 ½
Ketchup, 2 cc	½
Softy cup : coupe glacée, 1	4
Nappage fraise, 1	1
Salade de fruits, 1 part.....	1
Gosette : feuilleté aux pommes et abricots, &	6

Coca-Cola, 35 cl	2 ½
Coca-Cola light, 35 cl.....	0
Jus d'orange, 30 cl.....	2 ½



◆ PLATS



Alu Gobi(curry de pommes de terre et chou-fleur).....	9
Alu Posta(curry de pommes de terre et graines de pavot).....	14 ½
Anda Kari (curry aux œufs).....	13 ½
Baigan Kavi (aubergines à la moutarde)	8 ½
Baigan-ka-Raïta(salade d'aubergines et yaourt)	2
Banhaobi(chou blanc aux pois)	5 ½
Bhindi Sabji (okras au lait de coco)	6
Chana Dal(pois chiche à la noix de coco)	8
Jhinga Malai (fruits de mer au lait de coco).....	7 ½
Khischuri (plat de riz et lentilles)	10
Maccher Kalia(poisson aux oignons).....	7
Masala dosa(beignets à la farce épicée).....	9 ½
Massor Dal (lentilles rouges au coriandre frais)	5
Mooli (raifort blanc rôti)	3
Moong Dal.....	9
Mughlai Sag (épinards frits aux oignons)	6 ½
Mulligatawny (soupe à la volaille).....	9 ½
Murg Kari (curry de poulet)	10
Murg Man Pasand(poulet aux amandes)	7 ½
Pakora(légumes cuits)	13
Palak gosht (agneau aux épinards)	18 ½
Pulao (riz au safran et légumes)	17
Rogan Josh (plat complete à l'agneau).....	19
Vindaloo (agneau épicé-aigre)	17

◆ GARNITURES



Am Chatni (chutney à la mangue), 2 cs	2 ½
Chapati (galettes), 1 morceau	2
Chawal (riz Basmati)	4
Dahi Poodina (sauce à la menthe)	½
Kheera-Tomator-Raïta (yaourt aux concombres et tomates)	1 ½
Naan (pain au levain), 1 morceau	4
Nariyal-Chatni (chutney à la noix de coco), 1 cc	6 ½
Paratha (pain), 1 morceau	2 ½
Puri (pain complet frit), 1 morceau	3

Riz nature, 1 petit bol.....	2
Seb-ki-Chatni (chutney aux pommes), 1 cc.....	2 ½
Tamar-Chatni (chutney à la tomate), 1 cc.....	3 ½

◆ DESSERT/PLATS SUCRES



Points

Gajar halwa (halva aux carottes).....	13
Gulab Jamun (boulettes de pâtes frites, avec sirop).....	8
Malai Am (dessert aux mangues).....	4
Moong Laddu (boulettes de farine de soja).....	17 ½
Semian (nouilles à la crème).....	13

12. CUISINE ITALIENNE

◆ PLATS



Points

Antipasti (assortiment de hors-d'œuvre – entrée).....	8
Antipasti (assortiment de hors-d'œuvre – plat principal).....	18
Bistecca (steak).....	15
Bruschetta (tartine de pain frottée à l'ail, tomate, huile et basilic).....	4 ½
Cannelloni.....	16 ½
Cannelloni ripieni di verdura(cannelloni farcis aux légumes)...	15 ½
Caponata (plat aux légumes).....	8 ½
Caprese (tomates, mozzarella, basilic).....	6 ½
Carciofi (artichauts marinés).....	4
Carpaccio (filet de bœuf cru mariné dans l'huile).....	4 ½
Coniglio (lapin en daube).....	14 ½
Crostini fregato e olive(canapé au pâté de foie et olives), 1.....	2 ½
Fegato alla veneziano (foie de veau à la vénitienne).....	10 ½
Fegato di vitello con cipolla e salvia (foie de veau aux oignons à la sauge).....	9
Frittata con Piselli (omelette aux pois).....	6 ½
Gnocchi al gorgonzola (au gorgonzola).....	14 ½
Gnocchi al pomodoro (à la tomate).....	8
Gnocchi Napoli (à la tomate).....	8
Gnocchi verdi (aux épinards et fromage).....	15 ½
Grissini con prosciutto (gressin eau jambon).....	2
Insalata frutti di mare (salade aux fruits de mer).....	7 ½
Minestrone (soupe).....	4 ½
Olive fritte (olives frites).....	6 ½
Ossobuco (jarret de veau à la tomate).....	9 ½
Pollo Marengo (poulet Marengo).....	15
Polenta al forno (polenta gratinée).....	10 ½

Risotto ai funghi (plat de riz aux champignons).....	15 ½
Risotto con carne (plat de riz à la viande).....	13
Risotto con cozze (plat de riz aux moules).....	10
Risotto con fegato (plat de riz au foie).....	11 ½
Risotto con Radicchi.....	11 ½
Risotto con Rucola.....	11
Risotto con Scampi (plat de riz aux crevettes).....	19 ½
Saltimbocca (escaolope de veau à la sauge).....	8
Trotta al vino bianco (truite au vin blanc).....	13 ½
Verdure (légumes marinés).....	2
Vitello tonnato (veau au thon).....	10
Zuppa con cipolle (soupe à l'oignon).....	7
Zuppa di pesce (soupe de poissons).....	4 ½
Zuppa di riso (soupe au riz).....	5
Zuppa pavese (bouillon avec œuf cru).....	6
Zuppa pomodora (soupe à la tomate).....	10

◆ PÂTES



Points

agli scampi (aux crevettes).....	15
agli spinaci (aux épinards).....	13 ½
al aglio e olio (à l'huile et à l'ail), petite portion.....	10
ai funghi (aux champignons).....	18 ½
al salmone (avec saumon et crème).....	16 ½
al tonno (au thon).....	10
alla carbonara (aux jambon et à la crème).....	27 ½
alle vongole (aux moules).....	10 ½
Bolognese (à la viande hachée et tomates).....	20
Con burro d'aglio (au beurre à l'ail).....	10 ½
Con fegato di pollo (au foie de volaille), petite portion.....	6 ½
Con salsicce (à la saucisse).....	15 ½
Con verdura e panna (aux légumes et à la crème).....	17
Frutti di mare (aux fruits de mer).....	12
Lasagne al forno (lasagnes gratinées).....	21
Lasagne con frutti di mare (aux fruits de mer).....	12
Lasagne con spinaci (aux épinards).....	13 ½
Napoli (à la sauce tomate).....	13 ½
Ravioli ripieni di formaggio (au fromage).....	20 ½
Ravioli ripieni di spinaci (aux épinards).....	11
Tortellini ripieni di scampi (farcis aux crevettes).....	10 ½

◆ PIZZA



Points

Calzone con spinaci (aux épinards).....	20 ½
Capricciosa.....	19 ½
Margherita (au fromage, tomates).....	15 ½

Quattro Formaggi (aux 4 fromages)	19 ½
Salame (au salami)	16 ½
Spinaci e tonno (épinards et thon)	17 ½

◆ GARNITURES



Points

Mayonnaise, 1 cc	13
Gnocchi, 4 cs	4 ½
Grissini (grossins), 3	2
Insalata mista con olio e aceto (salade mixte assaisonnée)	3
Parmigiano (parmesan), 2 cs	2 ½
Pesto (sauce au basilic), 1 cc	1 ½
Polenta nature	1
Salsa al pomodoro (sauce tomate), 2 cs	4 ½

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Caffè in forchetta	4 ½
Cantuccini (gâteau aux amandes)	5
Cassata (glace sicilienne)	13 ½
Crema al mascarpone con fragoli (crème au mascarpone avec fraises), ½ portion	7 ½
Torta di mandorle (tarte aux amandes)	4 ½
Panna cotta à la sauce aux fruits	7 ½
Panna cotta avec caramel, 1 morceau	10
Pannetone, & tranche	10 ½
Tartelette au chocolat	7
Tiramisù	8
Zabaione	4
Zuppa inglese	8
Zuppa romana	11

13. CUISINE DES PAYS-BAS

◆ PLATS



Points

Beignet au fromage	6
Cocktail de crevettes	5
Crabe de la Mer du Nord, 1 petite portion	2
Croquettes à la viande	7
Croquettes aux crevettes	5
Filet de hareng	5
Frites Spécial (avec ketchup, mayonnaise, oignons)	14
Gebakken Paling met Stroop (anguille)	8
Hachee (ragoût aigre)	8
Hazepeper (civet de lièvre)	6 ½

Jachshotel (plat de chasse piquant)	12
Kip gebakken (poulet), 1 petite portion	3
Kip op grootmoeders wijze (poulet façon grand-mère)	5
Moules au vin blanc	3
Poisson frit	6
Pommes de terre au fromage	6
Sandwich à la sale de crabe	8
Snerp (soupe aux pois)	14
Snijbonensoep (soupe aux fèves d'overijssel)	3

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Chocoladekorrels (flocons de chocolat), 1 cs	3
Geflambeerde Appelpannekoek (beignets aux pommes flambées)	5
Poffertjes (petits gâteaux au levain chauds)	8
Tarte de Limbourg	9

14. CUISINE PORTUGAISE

◆ PLATS



Points

Bacalhau à gomes de Sá (soufflé de pommes de terre et morue séchée)	8
Crevettes à l'ail	5
Moules aux herbes	2 ½
Pain au maïs, 1 tranche	2
Pavo relleno (dinde farcie au riz)	10
Porco con Amêijoas à Alentejana (viande de porc marinée aux moules)	12
Sardines grillées, -	4
Soufflé aux tomates et pommes de terre, 1 petite portion	5 ½
Soupe de courgettes et moules	3
Tartelettes au fromage, 1 morceau	10

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Arroz Doce (flan au riz)	6
--------------------------------	---

15. CUISINE RUSSE ET DES BALKANS

◆ PLATS



Points

Caviar, 2 cc	1
Borscht (soupe de betteraves rouges), en entrée	3 ½

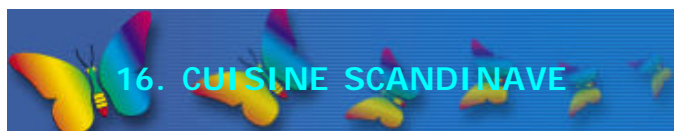
Borscht (soupe de betteraves rouges), en plat principal	14 ½
Cavapcici (viande hachée)	13
Goulasch hongrois avec garniture	16
Goulasch de veau de Budapest.....	5
Lecso (plat aux tomates et paprika), petite portion	6
Pasuy (soupe de fèves serbe), 1 assiette	10 ½
Pirogues de chou russes	12
Poulet au paprika	11
Soupe de goulasch hongroise.....	6

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Charlotte russe	7 ½
Crème russe	7
Palacsinta (crêpes), 1 petite portion.....	17
Paskha (plat au fromage blanc)	17 ½



◆ PLATS



Points

Beefhack in Form.....	7 ½
Biffstek med lök (bifteck aux oignons)	9
Bruna bönor med fläsk (haricots rouges au lard grillé)	7
Cabillaud avec gelée de concombres	4
Crème de champignons	1 ½
Dillkött med kokt potatis (veau à l'aneth et pommes de terre cuites)	8
Ecrevisse, 4	2
Filet de dinde farci	10
Filet de hareng mariné, 1 morceau	5
Filet de hareng cuit, 1 morceau.....	6
Filet de saumon à la crème et aquavit.....	10
Filets de truites fumés	4
Fläsk och löksås med potatis (viande de porc aux oignons et pommes de terre)	14
Fläskpannkaka (grosse crêpe aux lardons)	8
Glasmästarsill(hareng – Suède).....	7 ½
Graved Makaril (maquereau cru, sucré-salé – Norvège).....	4 ½
Gratin de morue.....	8
Grönsakssopa (soupe de légumes)	1
Hareng à l'aneth	8
Hareng mariné, 1 morceau.....	8

Hareng aux oignons.....	8
Inkokt lax med hollandaise sås (saumon sauce hollandaise)	9
Janssons Frestelse (gratin de pommes de terre et anchois –Suède).....	8
Kåldomar (chou farci)	8
Kålpudding med lingon (gratin de chou et viande hachée avec airelles	8
Kålsoppa med frikadeller (soupe aux choux avec boulettes de viande)	4
Korvstroganoff (saucisse en sauce à la crème et concentré de tomate).....	10
Lax och dillstuvade potatis (saumon avec pommes de terre en sauce blanche à l'aneth)	10
Pannbiff med lök och potatis (steak haché aux oignons et pommes de terre).....	10
Planksteak (steak)	8
Poisson en gelée, 1 petite portion	3
Pommes de terre à la crème suédoises	6
Pytt i Panna (viande aux oignons et pommes de terre)	11
Ragoût d'élan.....	6 ½
Rosbif aux pommes avec sauce à la crème	10
Rôti de porc danois	11
Rotmos med fläsklägg (viande de porc cuite marinée à la purée de rutabaga)	8
Salade de pommes de terre	4
Saltet And (canard salé à la crème de raifort – Danemark)	11
Sanswich de saumon à la mayonnaise, 1 sandwich.....	9
Saumon à l'aneth-moutardée	8
Soufflé aux navets de pommes de terre.....	6
Soupe au céleri.....	2
Spaghetti och köttfärsås (sauce à la viande).....	3
Spenatsoppa med Kokt ägg (soupe aux épinards et aux œufs)	5
Stekt strömming med potatismos (hareng poêlé et purée de pommes de terre).....	10
Tartare de hareng	5
Tartines de caviar, 1 morceau	2
Torsk mit eggessaus (cabillaud avec sauce aux œufs – Norvège).....	6
Värmlandskorv med rotmos eller potatismos (saucisse à la purée de rutabaga et pommes de terre)	10
Vol-au-vent au foie.....	9 ½
Vol-au-vent au poisson finlandais.....	8 ½

◆ GARNITURES



Points

Champignons en salade	2
Concombres en salade (Danemark).....	1
Galltes de pain, 1 pain	2

Paistetut seienet (champignons à la crème aigre – Finlande)	2
Pommes de terre salées ou en robe-des-champs	2
Salade de chou blanc	1

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Bondepige med Slor (Danemark)	10 ½
Crème au citron	6
Mousse d'airelles.....	5 ½
Plättar (petite crêpe à la crème – suède)	4
Riz à la crème aux amandes avec coulis de framboises.....	8
Tarte aux fraises à la crème	8
Tarte aux pommes	6
Tresse aux noix	10
Vol-au-vent	10



◆ PLATS



Points

Avocat aux crevettes	8
Bouilli aux légumes	6 ½
Choucroute garnie	17 ½
Cordon bleu, 1 petite portion	7 ½
Croûte au fromage	12
Croûte aux champignons	6
Emincé de veau à la zürchoise et rösti	15
Endives au jambon	7 ½
Filets de perche et pommes de terre nature	5
Fondue au fromage	18
Fondue chinoise	10
Lapin au vin rouge avec épinards et gratin de pommes de terre ..	8
Omble à la Genevoise	6 ½
Omelette au fromage.....	8
Omelette au jambon.....	7
Omelette aux champignons	6
Plat bernois.....	15
Poulet, frites.....	14
Raclette, & portion avec 1 petite pomme de terre.....	20
Ramequin au fromage, 1 petite portion.....	6
Riz Casimir (riz, légumes, fruits et émincé).....	8
Rösti bernois.....	5 ½
Salade de cervelas	7

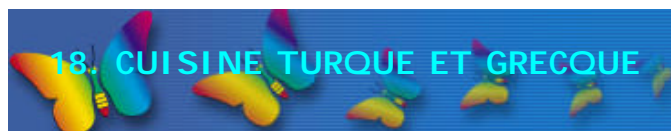
Saucisse aux choux et papet vaudois	12
Saucisse de veau, pain, moutarde	10
Saumon fumé et toast.....	6
Soupe aux pois des Grisons.....	9
Steak tartare avec toast.....	8
Steak, frites, salade	16
Truite aux amandes	9
Vol-au-vent garni	9 ½

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Bircher Müsli, 1 petite portion	7
Croissant aux amandes.....	10
Mille-feuille	9 ½
Tarte aux fruits	8
Tartelette aux pommes, 1	6
Tourte aux noix des Grisons, 1 petite part.....	8 ½
Truffe au chocolat.....	2 ½
Vermicelles	5



◆ PLATS



Points

Arni mé anginâres awgolémonon (agneau et artichauts).....	14 ½
Arni mé krithráki giouvétsi (agneau et pâtes)	25 ½
Aubergines à la turque.....	10 ½
Aubergines farcies.....	20 ½
Bifteki (bifteck au fromage de brebis), avec 4 cs de riz et salade	17 ½
Briámi (soufflé aux légumes)	10
Cacik (yaourt au concombre).....	1 ½
Chirno awgolémona (porc au citron)	13
Choriátiki saláta (salade paysanne grecque) avec 1 petit pain.....	9
Courgettes farcies.....	20 ½
Dolmathakía (feuilles de vigne)	17
Domâtes ké piperiés (tomates et poivrons farcis)	17 ½
Fassólia saláta (salade de haricots blancs)	5 ½
Garídes mé féta (crevettes au fromage de brebis)	8 ½
Humus (purée de pois chiche)	4 ½
Keftédes (boulettes de viande).....	15 ½
Kolokithokeftédes (omelette aux courgettes), & morceau.....	6
Kotelétes arniou skáras (côtelettes d'agneau au grill)	25 ½
Kotó poulo lemónato (poulet au citron et basilic)	22 ½

Kounéli mé káimaki (lapin à la crème)	22
Melitsánes tiganités (tranches d'aubergines frites)	22
Melitsánosaláta (salade d'aubergines)	11 ½
Moussaka (soufflé d'aubergines)	24 ½
Palámithaplaki	13 ½
Pastizio (soufflé de viande hachée grec)	15
Pitta d'épinards, & morceau	6 ½
Psári fúrno spetsióta (soufflé de poisson)	16
Ragoût de seiche avec okra	7
Revithia súpa (soupe de pois chiche)	10
Sfógáto (soufflé de courgettes)	18 ½
Sikotákia mé salta (foie au vin rouge)	12 ½
Skordaliá mé patatas (vol-au-vent de pommes de terre et ail)	9
Soufflé aux pâtes turc	14
Soupe au riz turque	6 ½
Stifádo (ragoût de veau)	12 ½
Tamarasaláta (vol-au-vent au caviar)	8
Tiropitákia (triangle feuilleté au fromage), 1	2 ½

◆ GARNITURES



Points

Riz turc	11 ½
Tzatziki (purée de concombre au yaourt), 1 petite portion	4 ½

◆ DESSERTS/PLATS SUCRES



Points

Baklava (pâtisserie turque), 1 morceau	7
Galaktobouriko (vol-au-vent à la vanille), 1 part	5 ½
Gelé froûton (gelée avec fruits frais)	8
Kourabiédes (pâtisserie aux amandes)	2 ½
Loukoumádes (loukoum)	1
Miel turc avec des noix, 1 bâton	9 ½
Politikos halvás (halva à la semoule)	13
Ravani (gâteau à la semoule), 1 morceau	9 ½

Vacances minceur

CONSEILS ET ASTUCES WEIGHT WATCHERS

Sélectionnez soigneusement votre « mode » de vacances. Si vous allez à l'hôtel, optez pour celui offrant la demi-pension ou uniquement le petit déjeuner, les mieux adaptés étant les hôtels qui proposent un buffet: il est ainsi plus facile de faire ses propres choix !

Si vous préférez préparer vos repas, la location s'impose.

Les clubs ou lieux de vacances offrant de nombreuses activités, et notamment sportives, sont particulièrement indiqués. Vous n'êtes

pas tenu(e) de suivre assidûment les cours d'aérobic, mais que diriez-vous de quelques brasses dans la piscine avant de déjeuner, ou d'un tour à vélo avec pique-nique, ou encore d'un peu de gymnastique sur la place ?

Pensez-y : cela vous aidera à compenser les petits écarts gastronomiques.

Les conseils et astuces suivants vous aideront à passer de bonnes vacances :

! Avant le repas, pensez bien à quel point votre poids compte pour vous,

! Une boisson non alcoolisée ou un fruit avant le repas peuvent être des bons coupe-faim !

! Ne vous précipitez pas sur le buffet, garnissez votre assiette de salade verte et privilégiez les aliments les moins gras.

! Mangez tranquillement, bavardez, vous êtes en vacances ..., vous avez le temps !

! Les sauces proposées sont en général assez grasses, même lorsqu'elles sont à base de yaourt. Demandez de l'huile et du vinaigre et faites votre assaisonnement vous-même.

! Au petit-déjeuner : si vous ne trouvez que des produits au lait entier, demandez en cuisine que l'on vous en fournisse de plus appropriés. Vous pouvez peut-être aussi acheter vous-même ce qu'il vous manque et demander à le stocker au frais en cuisine.

! Pour un repas « sur le pouce », selon les lieux de villégiature, il est parfois plus prudent d'acheter des produits de base (pain, fruits, etc.) que de prendre les « en-cas » traditionnels : sandwich grec, hot-dog, tapas, chiche-kebab ou autres spécialités.

! Ne laissez pas s'installer la fringale. En excursion, emportez toujours une collation.

***Ne pas grossir, voire même perdre du poids,
pendant les vacances ?***

***Avec Weight Watchers, vous pourrez y parvenir
Et transformer votre rêve en réalité !***