

Si bon et si simple

Café complet Bonne Maman

Bonne Maman fait revivre le repas du soir traditionnel de Grand-maman : de délicieuses confitures de France, un pain croustillant, du beurre, un peu de fromage et une boisson chaude : et voilà servi en un rien de temps un succulent repas du soir que chacun peut agrémenter selon ses envies en y ajoutant des ingrédients supplémentaires.

Un pain frais du four, un bon beurre, des confitures fruitées, pourquoi pas un peu de fromage, et puis du café, du thé ou un chocolat chaud : le repas du soir tant apprécié des grands et des petits est prêt ! Comment, direz-vous ? Un petit-déjeuner le soir ? Ce qui semble étrange aux yeux des plus jeunes générations a pourtant constitué longtemps le repas du soir habituel des Suisses. A essayer de connaître l'origine de cette habitude et pourquoi ce repas constituait le souper le plus répandu, on se perd en conjectures. Une chose est sûre : la modification des habitudes alimentaires et du déroulement du quotidien a progressivement entraîné la disparition du café complet de nos tables. Mais c'est bien à tort, car un café complet, qu'il soit traditionnel et simple ou quelque peu amélioré, comporte tout ce qui fait partie d'un style de vie moderne.

Un come-back dans le style de l'époque

Pourquoi le café complet a-t-il perdu de son attrait ? Les raisons sont multiples : il se pourrait, d'une part, que le responsable soit l'incontournable café au lait qui l'accompagnait à l'époque ; il avait souvent peu de goût, car on y ajoutait de l'arôme de café à base de chicorée. Un vestige du temps de la guerre, quand le café était cher et quasiment impossible à trouver. De nos jours, le choix de boissons chaudes est devenu extrêmement vaste et chacun peut y trouver son compte. Une autre raison pourrait être que le pain frais ne pouvait s'acheter à une certaine époque que le matin. Mais aujourd'hui, on peut se régaler d'un bon pain sortant du four à quasiment n'importe

quelle heure de la journée. Et pourquoi pas le soir, aussi, comme composante d'un merveilleux café complet, qui pourrait d'ailleurs remplacer le petit-déjeuner pour lequel nous n'avons bien souvent plus le temps.

Un café complet agrémenté de délicieux ingrédients est par ailleurs très simple à préparer, prend peu de temps et correspond tout à fait aux tendances actuelles du plaisir à portée de main. Il suffit de mettre sur la table son pain préféré, sa boisson favorite, des pâtes à tartiner selon ses envies et surtout des confitures merveilleusement fruitées : et voilà servi un souper qui par ailleurs ménage le budget familial ! Et qui éveille de beaux souvenirs de notre enfance, en faisant revivre les heures agréables passées auprès de Grand-maman. Une époque où la cuisine était remplie d'odeurs succulentes, une cuisine où étaient préparés avec beaucoup d'amour la plupart des aliments, du pain aux confitures.

Bonne Maman pour compléter le café complet

Pour faire resurgir ces beaux moments, il n'est pas nécessaire d'empoigner la spatule et d'y mettre beaucoup d'énergie. Le pain frais s'achète de nos jours même le soir ; à défaut, le pain précuit terminé au four convient aussi parfaitement. Et déjà la maison s'emplit de bonnes odeurs. Pour raviver les plus beaux souvenirs du café complet de Grand-maman, il faut, en plus du beurre ou de la margarine et d'une boisson chaude, une confiture aussi délicieuse que si elle était faite maison, et qui en a surtout l'apparence. Les merveilleuses confitures Bonne Maman dans leur bocal à facettes avec leur couvercle à carreaux rouges et blancs sont la touche finale qui permet de compléter le café complet. Car les confitures Bonne Maman de France sont aussi délicieusement savoureuses et fruitées que celles de Grand-maman. Près de 30 variétés sont fabriquées dans le sud de la France, en Dordogne, à partir de fruits mûris au soleil et triés à la main puis mélangés à du pur sucre de canne selon des recettes transmises de

génération en génération. Elles sont d'ailleurs 100% naturelles, puisqu'elles ne contiennent ni additifs ni conservateurs.

Une vraie alternative à la pizza et aux pâtes

Le déroulement actuel de nos journées fait que le souper est souvent le repas principal ou du moins la seule possibilité de réunir toute la famille autour d'une même table. Et puisque le temps manque, on fait souvent appel à pizza & Co. Trop souvent même, comme le soulignent régulièrement les nutritionnistes, car ces plats rapides riches en calories et en graisses peuvent être à long terme lourds de conséquences. Un café complet constitue l'alternative idéale qui s'adapte à tous les goûts et peut compter, selon sa composition, jusqu'à 25% de calories en moins qu'une assiette de spaghettis bolognaise. En outre, par le fait de varier le choix des ingrédients, il permet de tenir compte idéalement des besoins des grands comme des petits.

En comparaison :

Repas du soir chaud					
Quantité d'aliments	Kcal	Protides	Glucides	Lipides	Fibres alimentaires
80g Spaghettis CRUS	286	10.6	55.9	2.2	2.7
150g viande hachée	169	19.7	0	10.0	0
200g sauce tomate	130	3.6	19.4	0	3.8
10g huile d'olives	90	0	0	10.0	0
20g fromage râpé	80	5.4	0.2	6.4	0
Total	755	39.3	75.5	28.6	6.5

Café complet					
Quantité d'aliments	Kcal	Protides	Glucides	Lipides	Fibres alimentaires
100g pain bis	224	8.6	44.8	1.2	4.8
40g camembert	120	8.5	0.1	9.5	0
10g beurre	75	0.1	0.1	8.2	0
20g confiture d'abricots	49	0.1	12	0	0.2
120g poire	64	0.5	14.6	0.4	2.8
125g yoghourt rhubarbe	113	2.4	16.8	3.9	0.4
2dl café noir	4	0.2	0.8	0	0
Total	649	20.4	89.2	23.2	8.2

Simple ou luxueux

Un Café complet avec Bonne Maman et d'autres ingrédients frais constitue de toute façon un véritable plaisir des sens. Ceux qui l'aiment simple choisiront la variante traditionnelle puriste avec du pain, du beurre, des confitures Bonne Maman et du café au lait. Et ceux qui préfèrent une version plus luxueuse ajouteront au Café complet tout ce qui leur fait envie et les produits saisonniers que propose le marché : toutes sortes de fromages, des fruits, du miel, de la viande séchée, des bâtonnets de légumes, etc. D'autres produits Bonne Maman conviennent particulièrement bien : les yoghourts fruités ou les délicieux desserts dont les noms rappellent aussi bien les douceurs de Grand-maman que les grands desserts classiques français. Crème Brûlée, Pommes Tatin ou Mousse au Chocolat, pour n'en nommer que quelques-uns. D'ailleurs, ces produits Bonne Maman sont eux aussi fabriqués à partir de produits naturels qui ne contiennent ni colorants ni conservateurs.

Alors, vive le Café complet avec Bonne Maman et bon appétit !



Café complet : un repas vite préparé et toujours une fête grâce aux confitures Bonne Maman.

Photo: Fabienne Bühler

Le café complet en quelques étapes :

Terminer au four la cuisson du pain précuit en respectant les indications figurant sur l'emballage ou débiter en tranches un pain frais du boulanger (toutes les variétés conviennent, selon les goûts et l'humeur). Sortir du réfrigérateur le beurre, la margarine ou une pâte à tartiner pauvre en matières grasses. Ajouter de préférence des confitures Bonne Maman. Et pour ceux qui préfèrent un repas plus copieux, agrémenter par exemple le Café complet de yoghourts, de miel, de fromage, de fruits, de légumes, de viande séchée ou de desserts Bonne Maman. Il ne manque plus qu'une boisson chaude (café au lait, thé, chocolat chaud, etc.).

Et voilà le Café complet prêt en cinq petites minutes, soit environ six fois moins de temps qu'il n'en faut pour préparer un plat de spaghettis bolognaise ou une pizza.

Pour plus d'informations:

F+W Communications, Public Relations

Yvonna Schindler

Hinterer Schermen 29, CH-3063 Ittigen/Berne

Tél. +41 31 921 75 71, Fax. +41 31 921 90 08

E-Mail: y.schindler@fwcom.ch

Internet: <http://www.bonne-maman.ch>