

FEUILLE



« En 2017, nous avons eu notre premier rendez-vous chez tibits! »

tibits

« Chez tibits, on se sent comme à la maison. »

25 ans de tibits



« Au centre, un grand buffet ovale, un manège de plats colorés. On tourne autour, on hésite, on voyage. »



N° 24 | Hiver 2025/2026

**Jubilé gourmand,
saveurs d'hiver,
inspiration & bien-être**

« tibits, pour moi... c'est un souvenir, de l'amour, l'enfance et un petit bout de chez moi. »

ES-TU NOTRE SUPERFAN ?

Comment participer au concours :

Raconte-nous ce qui fait de toi un-e superfan de tibits et glisse le flyer dans l'urne du concours. Avec un peu de chance, tu remporteras l'un des dix bons tibits d'une valeur de CHF 1'000 chacun!



DE CHOU

FEED TUTOR IAI





Chères amies de tibits, chers amis de tibits,

En cette année anniversaire, c'est un plaisir tout particulier que de vous présenter la nouvelle édition de notre Feuille de chou. La fête du mois d'août au tibits de Seefeld, récemment rouvert, restera dans les mémoires. Elle a démontré toute l'énergie, la joie et le sentiment d'appartenance qui se sont développés en 25 ans de tibits, ce que vous retrouverez dans les prochains chapitres.

Cette édition est également centrée autour de notre anniversaire. Nous vous y présentons les gagnant·e·s de notre grande campagne, et donnons la parole à celles et ceux qui nous accompagnent depuis des années. tibits est le sujet d'histoires aussi variées que l'est notre buffet.

Mais en même temps, nous sommes tournés vers l'avenir. Cet hiver, notre buffet vous accueille avec des plats réconfortants, de nouvelles créations, et des classiques que vous appréciez depuis longtemps. Nous vous montrons également comment tibits vous fera passer des moments inoubliables en dehors de ses restaurants pendant les fêtes, grâce à notre service traiteur, notre Beet Wellington ou des idées de recettes festives pour la maison.

Par ailleurs, nous avons également le plaisir d'accueillir dans cette édition nos deux ambassadeur et ambassadrice de la marque. Marlen Reusser, nouvelle championne du monde du contre-la-montre, nous parle de macronutriments, de qualité et de sa vision personnelle de l'alimentation dans le sport de haut niveau. Pour sa part, Patrick Fischer nous a apporté de nouvelles inspirations avec un séminaire de direction exclusif. Un éclairage qui montre l'étroite relation entre esprit d'équipe et plaisir.

L'article de l'autrice Verena Steiner constitue l'un des temps forts de cette édition : c'est elle qui avait mis en place à l'EPFZ des initiatives qui ont conduit à la création de tibits. Dans son texte, elle explique comment tibits l'a accompagnée au fil des années, tant sur le plan culinaire que personnel. Elle démontre de manière convaincante combien l'alimentation, le plaisir et la pleine conscience sont étroitement liés, rappelant ainsi que tibits reste un lieu d'inspiration pour le corps, l'esprit et le cœur.

Nous sommes à la fois impatients de découvrir tout ce qui nous attend, et ravis de poursuivre ce voyage avec vous. À un tibits hivernal regorgeant d'histoires, de saveurs et de moments passés ensemble, et à 25 autres années de plaisir sain!

Meilleures salutations,
Reto et Daniel Frei
Cofondateurs de tibits

TOUT A COMMENCÉ AVEC UN JUS DE FRAISES FRAIS

Bien que tibits célèbre ses 25 ans cette année, mon histoire avec l'entreprise a commencé il y a 27 ans, à l'été 1998, dans une salle de réunion du bâtiment principal de l'EPFZ. On pourrait dire que j'ai assisté au Big Bang qui allait donner une toute nouvelle orientation à ma propre vie.

Quelques années auparavant, j'avais mis en place avec mon équipe un programme de cours intitulé « Envie de fonder sa propre entreprise! », qui était devenu populaire bien au-delà de l'EPF. En 1998, nous y avons ajouté le concours de business plans « Venture 98 », lancé en collaboration avec la société de conseil McKinsey. Les deux initiatives ont tellement stimulé l'esprit d'entreprise à l'EPF, que nous en sommes presque venus à craindre un manque de relève académique dans les années à venir, si tous les cerveaux les plus brillants décidaient de créer une entreprise.

Reto Frei, étudiant à l'EPFZ, était l'un d'entre eux. Lui et ses deux frères étaient assis dans cette même salle de réunion, pour présenter leur idée commerciale devant le jury du concours. Au lieu d'une innovation technique, ils ont créé la surprise avec du jus de fraises frais. Ils nous ont expliqué leur concept de restaurant fast-food végétarien. Au début, nous avons bu le jus avec une



Mon histoire d'amour avec tibits

© Photo: Rownak Bose

pointe de scepticisme : en effet, ce trio idéaliste manquait d'expérience dans le domaine de la restauration. Mais ils ont fini par nous convaincre grâce à leur business plan clair, leur présentation dynamique et leur équipe visiblement bien rodée. Les trois frères sont parvenus en finale de « Venture 98 » et ont reçu par la suite plusieurs récompenses.

La reconnaissance obtenue grâce à notre concours n'a pas seulement aidé les frères Frei à réaliser leur rêve d'ouvrir un restaurant végétarien. Comme j'avais largement contribué à la mise en place du concours de business plans, l'EPF m'a accordé un congé de plusieurs mois : je tenais enfin l'occasion unique de réaliser le rêve que je caressais depuis longtemps. Pendant mes études, je m'étais déjà intéressée de près aux processus d'apprentissage. Je rêvais d'écrire un jour un livre traitant de mon approche ludique et expérimentale. Je voulais profiter de ma « pause » en tant qu'invitée à l'Université Harvard pour réaliser ce projet. Les mois

passés à Cambridge ont été intenses, mais j'ai réussi : alors que s'ouvrait le premier tibits, mon premier livre « Explorative Lernen » (Apprentissage exploratoire) est paru en 2000. Les deux, tibits et le livre, ont tout de suite reçu un accueil favorable de la part du public. Peu après, j'ai reçu une invitation pour occuper une chaire de professeure invitée à Vienne. J'ai quitté l'EPF pour devenir autrice indépendante. Et tout comme d'autres restaurants tibits ont vu le jour au fil des années, d'autres livres sont venus s'ajouter à ma collection.

Depuis le début, j'ai toujours adoré le tibits de Seefeld, à Zurich. Pas uniquement parce que j'aime le style d'aménagement, terriblement original et joyeux, ainsi que son personnel sympathique, mais aussi parce qu'on peut y manger à toute heure de la journée et se servir au buffet comme on le souhaite, un peu, beaucoup, à la folie. Et que dire de l'offre ! Par exemple, j'ai très vite découvert le cheesecake, même si les fins petits

carrés portant l'inscription « cheesecake » ne ressemblaient en rien aux gros morceaux de gâteau que j'avais connus aux États-Unis. Comme la garniture aux fruits de la passion me faisait envie, j'ai quand même goûté la version fine de tibits. Et dès la première bouchée, ce fut une révélation. Waouh! Mais quel était le secret? Il m'a fallu du temps pour le découvrir. Ce n'est que lorsque le premier livre de cuisine « tibits at home » est sorti à l'occasion du 10e anniversaire que j'ai compris: la recette nécessite beaucoup de fromage blanc battu, un peu de crème fraîche et du yaourt bifidus. Tous sont des ingrédients frais, et non pas les habituels produits industriels salés et conservés chimiquement! La norme tibits par excellence!

Cependant, en 2010, je n'avais pas le temps d'essayer moi-même la recette du cheesecake. Ma chronique hebdomadaire « Lernpower » pour le Tages-Anzeiger m'occupait suffisamment. Lorsque ma sœur a fêté ses 70 ans et a demandé à tous les invités d'apporter un dessert maison pour le buffet, j'ai essayé la recette du livre de cuisine tibits. Elle s'est avérée être un véritable succès qui a séduit tous les invités. Qui aurait cru que la ménagère pas très douée que j'étais pourrait remporter un tel succès avec un dessert fait maison! D'autres classiques de chez tibits se retrouvent régulièrement dans mon assiette.

«Pour moi, il est clair qu'aucun restaurant n'est mieux adapté pour un premier rendez-vous qu'un tibits. Lorsqu'il ou elle traîne désespérément devant le buffet, ne sachant que faire, ou n'apprécie pas les plats délicieux, alors attention: red flag!»

Je pourrais me gaver de jalapeños, avec leur enrobage croustillant et leur fourrage à la crème acidulée. Ou encore de salade de haricots secs aux noix ou aux graines de grenade, que je prépare désormais aussi chez moi. En tant qu'épicurienne curieuse, je choisis à chaque fois au buffet tibits quelque chose que je ne connais pas encore. Les salades de lentilles, de haricots ou de pois chiches m'inspirent tout particulièrement pour essayer des combinaisons créatives similaires à la maison. D'autant plus que je ne cuisine plus de viande depuis quelques années, et que je ne mange du poisson que de temps en temps. Dans les restaurants, cependant, je trouve que les menus végétariens manquent souvent de protéines. **J'apprécie donc d'autant plus la sélection tibits, proposant de nombreux plats qui en contiennent. Et pour le dessert, je finis toujours par choisir mon cheesecake préféré...**

Récemment, j'ai rencontré un monsieur âgé du canton de Glaris pour une critique de livres à la gare de Stadelhofen. C'était l'après-midi, et il avait envie d'un verre de vin, accompagné d'un plateau de charcuterie et de fromages. Malgré tout, je l'ai conduit au tibits. Comment aurait-il pu en être autrement? Après avoir jeté un coup d'œil aussi rapide que déçu sur le buffet, il a étudié la carte des boissons, un peu perdu. Finalement, il s'est rallié à mon choix d'un lassi à la mangue. J'ai souri intérieurement: s'il avait été mon rendez-vous galant, il n'y aurait pas eu de suite! Pour moi, il est clair qu'aucun restaurant n'est mieux adapté pour un premier rendez-vous qu'un tibits. Lorsqu'il ou elle traîne désespérément devant le buffet, ne sachant que faire, ou n'apprécie pas les plats délicieux, alors attention: red flag! Et cerise sur le gâteau pour cet endroit de rencontre: vous n'avez pas besoin d'attendre qu'on vous apporte l'addition!

Je suis veuve depuis 13 ans, et j'ai appris à apprécier le fait de continuer mon chemin seule. Je ne donne pas rendez-vous au tibits, j'ai rendez-vous avec tibits. Que ce soit après une randonnée, une visite au musée ou une balade en ville, en voyageant régulièrement en train, j'ai découvert les restaurants tibits d'Aarau, Bâle, Winterthur, Lausanne, Lucerne et Berne. À chaque fois, je suis surprise par leur décoration dans le style tibits. Mais

dès le début, il y a toujours quelque chose de familier : grâce aux plats que je connais déjà au buffet, je me sens chez moi dans chaque nouveau tibits. C'est quelque chose que j'apprécie d'autant plus en tant que personne solo. En effet, au début, ce n'était pas facile d'aller toute seule au restaurant ; j'ai d'abord dû apprendre à le faire. Tout comme j'ai appris à voyager seule et à me sentir à l'aise à Londres, à Paris et dans d'autres villes, même sans être accompagnée.

Lorsque les restrictions liées à la pandémie de Covid ont été levées, c'est l'Angleterre qui m'a d'abord attirée. J'avais réservé un voyage culturel et horticole d'une semaine, mais j'ai pris l'avion quatre jours plus tôt. En effet, des villes comme Londres me fascinent. Et comme c'était la première fois que je me rendais seule sur les rives de la Tamise, c'était comme une nouvelle découverte. Des bâtons de randonnée ayant été recommandés pour le voyage horticole qui devait suivre, je les avais donc déjà avec moi à Londres. Dès le premier jour, je les ai utilisés pour explorer le sentier de randonnée le long de la Tamise. Faire de la marche nordique dans cette grande ville était génial ! Grâce aux bâtons, j'ai marché beaucoup plus loin que prévu, j'ai vu beaucoup plus de choses et j'ai fait de nombreuses rencontres passionnantes. Le lendemain, pleine d'enthousiasme, j'ai randonnée de mon hôtel de South Kensington, en passant par Hyde Park, jusqu'à Heddon Street pour y découvrir le restaurant tibits. Mais une fois arrivé à la bonne adresse, je n'y ai rien trouvé. Ce n'est que plus tard que j'ai appris que tibits s'était retiré d'Angleterre pendant la pandémie.

Cependant, j'ai découvert le lendemain un nouvel endroit agréable où j'ai pris mon repas de midi. **Voilà ce qui me plaît tellement dans les voyages et la découverte du monde par soi-même : cette alternance constante de surprises, de déceptions, d'émerveillement et de joie.** Des hauts et des bas stimulants qui constituent toujours une petite aventure. Voyager en solo est aussi l'un des thèmes abordés dans mon nouveau livre « SOLO – Alleinsein als Chance » (SOLO – La solitude comme opportunité). Paru en avril dernier, 25 ans après le premier, ce livre m'a valu de nouvelles aventures et des visites chez tibits. Avant de me rendre à Olten pour la première lecture, je n'ai pas eu à réfléchir



© Photo: Rownak Bose

À propos

Après des études de biochimie, Verena Steiner, docteur en sciences naturelles, s'est spécialisée dans les processus d'apprentissage. Elle s'est fait connaître en tant qu'autrice grâce à son premier livre « Explorative Lernen » (Pendo 2000 ; vdf 2019). Le même concept ludique et expérimental se retrouve dans ses autres ouvrages tels que « Energiekompetenz » (Pendo 2005 ; vdf 2019), « Lernpower » (Pendo 2011 ; vdf 2019), ainsi que dans le dernier « SOLO – Alleinsein als Chance » (Arisverlag 2025). Elle a reçu plusieurs distinctions pour son travail, et a été nommée au Conseil d'honneur de l'ETH Zurich en 2006. www.explorative.ch

longtemps pour trouver où aller manger un petit quelque chose avant : j'ai fait une halte de 90 minutes à Aarau, pour déguster un birchermüesli au tibits. Ce plat réconfortant de mon enfance, c'était exactement ce dont j'avais besoin avant ma présentation. Comme toujours, j'ai aussi goûté une nouveauté : en ce début de soirée avant la lecture, j'ai opté pour un Iced Matcha Latte et j'ai été conquise. La touche de douceur et la très légère note de vanille font de cette boisson rafraîchissante au goût herbacé une véritable merveille aromatique. L'une de mes prochaines lectures aura lieu à Saint-Gall, quelle chance ! Car je ne connais pas encore le tibits de cette ville.

Quelle nouvelle boisson accompagnera alors mon birchermüesli, celle qui m'a porté chance lors de ma première lecture ? Posez-moi la question à l'occasion d'une de mes prochaines lectures ! 25 ans de tibits, 25 ans de livres. Il est temps pour moi d'oser la nouveauté. J'aimerais me rapprocher un peu plus de mes lecteurs et lectrices. Je rêve aussi de lancer une série de podcasts sur le thème « SOLO » à l'automne 2026, car comme tibits, j'ai toujours quelque chose de nouveau à proposer. Par contre, ce qui ne change pas, c'est le cheesecake, qui reste mon dessert préféré, et l'approche ludique dans tous mes projets. || vs

À DÉCOUVRIR AU BUFFET



1 | Capuns ouverts

Une spécialité grisonne revisitée : nos capuns ouverts associent des côtes de bettes, des Pizokels et du persil à une sauce onctueuse à base de vin blanc, de bouillon de légumes, de crème végétale et d'une alternative végétale au parmesan.

Dorés au four, ils forment une savoureuse gourmandise, idéale pour la saison froide.

2 | Curry Golden Cashew

Notre curry Golden Cashew associe du lait de coco onctueux, de tendres pommes de terre et du poireau croquant avec des noix de cajou grillées. Assaisonné avec notre mélange d'épices Dal Spice, de curcuma et d'une note rafraîchissante d'orange et de citron vert, il devient un curry corsé, offrant un équilibre harmonieux entre épices et fraîcheur.

3 | Kondal-Praddal aux betteraves

Automnal, coloré et épicé : dans le Kondal-Praddal aux betteraves, les betteraves rouges et les pois chiches sont associés à un mélange aromatique de fenouil, de fenugrec, de graines de moutarde et de feuilles de curry.

Assaisonné avec notre mélange d'épices Dal Spice, du tamarin et du lait de coco, il se transforme en un curry corsé qui réchauffe et fait du bien.

4 | Golden Kheer

Notre Golden Kheer est un gratin de riz crémeux à base de basmati, rehaussé de curcuma, de cardamome, de noix de cajou et de raisins secs. Un soupçon de vanille vient compléter ce dessert, dans lequel des noix caramélisées et des raisins secs assurent un croquant parfait.

5 | Salade de raisins saambar

Fraîchement fruité et subtilement épicé : des raisins blancs et bleus rencontrent la menthe, la coriandre et un soupçon de piment, le tout relevé d'une marinade aromatique à base de vinaigre balsamique blanc, de jus d'orange, de sauce soja et de notre mélange d'épices Dal Spice. Parfait comme entrée ou comme accompagnement rafraîchissant d'un curry.

6 | Quiche choucroute et pommes de terre

Quand une pâte feuilletée croustillante rencontre une savoureuse garniture à base de pommes de terre, de choucroute et de fromage, agrémentée d'un appareil raffiné de crème, d'œufs et de noix de muscade, elle donne naissance à notre quiche choucroute et pommes de terre.



10

25
ans
de
tibits



UNE HISTOIRE DE PASSION ET DE SAVEUR

« Bienvenue chez tibits ! », voilà l'accueil entendu pour la première fois il y a 25 ans au restaurant tibits Seefeld, à Zurich. Aujourd'hui, c'est bien plus qu'un restaurant : tibits est synonyme de plaisir sans compromis, de communauté et d'une mouvance qui élève la cuisine végétarienne au rang d'évidence.

De l'idée à l'action

En 1999, la décision des frères Frei, accompagnés de la famille Hiltl, d'ouvrir un restaurant végétarien était courageuse et visionnaire. À l'époque, l'alimentation sans viande n'était pas, et de loin, une tendance. C'était plutôt un phénomène de niche. « Ce sont des raisons éthiques qui m'ont poussé à renoncer à la viande à l'âge de 25 ans », se souvient Daniel Frei, cofondateur. « Les animaux sont mes amis, et qui mange ses amis ? En même temps, je voulais mettre mon énergie au service d'un projet porteur de sens et pertinent pour l'avenir. »

Cette attitude s'est avérée convaincante non seulement pour nos hôtes, mais aussi pour les spécialistes. En 2001, tibits a été distinguée comme « jeune entreprise prometteuse » par l'EPFZ. L'inauguration solennelle du premier buffet caractéristique, au tibits Seefeld, a marqué le début d'une success story qui a rapidement rayonné bien au-delà de Zurich.

Quand plaisir rime avec responsabilité

Dès le début, tibits a représenté plus qu'un simple endroit où manger. Le buffet et ses



Wie aus Forschern Unternehmer werden

Ein Wettbewerb zeigt: Unsere Wissenschaftler haben lukrative Ideen.

Von Bernhard Sutter

Ein Betriebswissenschaftler will eine Fast-food-Kette für Vegetarier eröffnen. Ein Elektroingenieur will eine Massendruckerin für Tauschlampen aufbauen. Ein Lebensmittelingenieur will Bakterien Karamell produzieren lassen. Diese und elf weitere Geschäftsideen sind gestern Donnerstagabend im Rahmen von Venture 98 (siehe Stichwort) ausgeschrieben worden.

17.15 Uhr im Auditorium Maximum der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich: Hochkarätige Wirtschaftsführer wie Maria Calluweit von der UBS oder Fritz Fahren von Soler nahmen in der ersten Reihe Platz. Dahinter sitzen



Fast food für Veggie: Idee der Preisträger Reto und Christian Frei.

STICHWORT

Venture 98

Wer hat die beste Geschäftsidee? Die ETH Zürich und die Unternehmensberatung McKinsey wollten es mit einem Wettbewerb herausfinden. Sie traten im Venture 98 und liessen Teams aus dem Hoch- und Fachhochschulbereich zu. Die drei besten Business-Pläne werden nächsten Juni mit bis zu 40.000 Franken Startkapital ausgezeichnet. Ziel ist, Wissenschaft und Wirtschaft zusammenzubringen, Unternehmern zu fördern und die Schaffung neuer Arbeitsplätze zu begünstigen. Unter der Leitung des Wettbewerbs von Wirtschaftsrichtern wie Marcel Opel, Daniel Vassella und Lukas Müllemann. Neuartige Geschäftsideen können noch bis zum 20. April gemeldet werden bei ETH Tools, Postfach, 8058 Zürich. Dokumentation wird garantiert. (scl)

Silicon Valley als Vorbild

Wissenschaftler denken offenbar nicht nur an die Forschung, immer öfter denken sie auch an Verläufe ihrer Arbeit mittels Gründung eines eigenen Unternehmens. Für den relativ neuen Trend an der Schweizer Hochschule nennen die Organisatoren von Venture 98 mehrere Gründe. Ueli Looser von McKinsey meint, das gesellschaftliche Umfeld habe sich gewandelt. Unternehmern werden anerkannt. Studierende sehen es zunehmend

als Herausforderung. Er nennt auch die Vorbildfunktion von Wissenschaftlern in den USA. Einige von ihnen haben etwas im Silicon Valley - mit Informatik- und Biotech-Unternehmen Millionen verdient.

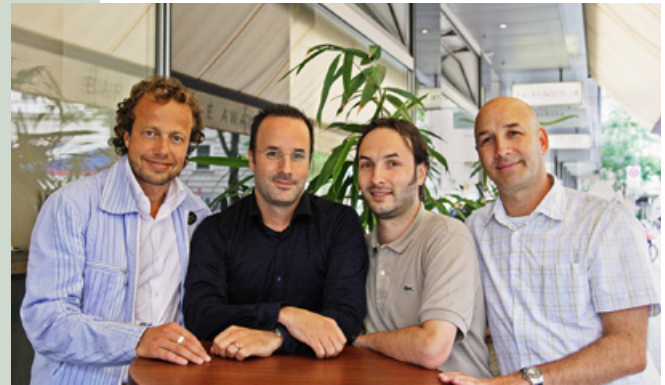
Die Hälfte der eingereichten Ideen kommt von zwei Hochschulen: der ETH Zürich und der ETH Lausanne. Das hat nicht nur damit zu tun, dass sich High-Tech besonders gut vermarkten lässt. Der Wettbewerb ist an den beiden Schulen auch intensiv propagiert worden. Noch einleuchtender ist die Statistik unter den Gewinnern: 90 Prozent kommen aus dem ETH-Bereich. Das habe aber nichts damit zu tun, dass ETH Tools subventioniert habe, berichtet McKinsey. Die zwölf Juroren (aus Unternehmer- und Risikofinanzkreisen) seien absolut unabhängig. Sie hätten allein aufgrund von Kriterien wie Kundennutzen, Marktgröße, Wachstumspotential und Risiken entschieden.

Unter den 25 Projekten hatten sich solche für Produkte und solche für Dienstleistungen die Waage. Sie kommen hauptsächlich aus den Bereichen Elektronik und Biotechnik sowie Internet. Um 18 Uhr war es soweit. Die Preisträ-

ger - fast ausnahmslos männlichen Geschlechts - wurden nach vorne gebeten. Darunter befand sich auch der ETH-Betriebswissenschaftler Reto Frei und sein Bruder Christian. Ihr Projekt: eine Kette von Fast-food-Restaurants für Vegetarier. Finanzbedarf: eine Million Franken für den Probebetrieb. Das Motto der Hühnerküche: schnell und gesund. Mehr wollen sie nicht verraten. Wie die meisten anderen Wettbewerbsbeiträge müssen sie sich vorstellen, damit ihnen niemand die Idee stiehlt.

Beutstätte für High-Tech-Ideen

Und die Rolle der teilnehmenden Wirtschaftsgiganten? Beim Champagner-Apéro gaben sie den jungen Mächtigsten praktische Tipps. «Wir wollen guten Ideen zum Durchbruch verhelfen», sagte Alois Sonnenmoser, Vorsitzender der ABB-Geschäftsleitung. Zudem spenden die Firmen dieser Branche die Wettbewerbskosten. Ziel: Die Schweizer Hoch- und Fachhochschulen sollen sich zu Beutstätten für High-Tech-Unternehmen entwickeln.



créations internationales colorées, l'atmosphère décontractée et la fraîcheur constante ont fait du restaurant un lieu de rencontre apprécié de tout le monde, pas seulement des végétariens-nes. «Nous voulions prouver que plaisir durable n'est pas synonyme de renoncement, mais de diversité, d'inspiration et de joie de vivre», explique Daniel Frei.

Depuis, beaucoup de nouveautés ont vu le jour: tibits a publié des livres de cuisine inspirants, commercialisé ses propres mélanges d'épices et développé d'innombrables nouveaux plats. Depuis les incontournables classiques comme le chou-fleur tandoori ou les jalapeños jusqu'aux spécialités saisonnières, le buffet reflète la diversité de la cuisine du monde, toujours fraîche, végétarienne et aussi respectueuse que possible des ressources.

Une croissance avec un petit supplément d'âme

En 25 ans, tibits est passée d'un seul établissement à une véritable famille qui compte aujourd'hui 13 restaurants en Suisse. Chaque nouvel emplacement a été choisi avec soin, car le caractère et l'histoire sont tout aussi importants que la cuisine elle-même. En 2024, le tibits d'Aarau a ainsi emménagé dans le restaurant traditionnel Einstein, tandis que celui de Zoug a ouvert ses portes dans l'historique Bären.

Cette expansion constante, mais réfléchie, montre bien que **les plaisirs végétariens sont de plus en plus séduisants**. Chaque nouveau site signifie non seulement plus de choix de délicieux plats, mais aussi plus d'expériences communes et plus de visibilité pour un mode de vie durable.

«Les animaux sont mes amis, et qui mange ses amis?»

Daniel Frei, cofondateur & Co-CEO tibits

Une rétrospective qui regarde vers l'avenir

Ces 25 dernières années ont été marquées par l'esprit pionnier, le courage et la passion. Mais malgré toute la joie suscitée par ce qui a déjà été réalisé, tibits se tourne surtout vers l'avenir. **La vision reste claire: encore plus de durabilité, encore plus d'innovation, encore plus de plaisir sain pour tout le monde.** tibits poursuit résolument son chemin, que ce soit en matière de plats innovants, de nouveaux projets visant à réduire encore l'empreinte écologique ou de la sélection rigoureuse des producteurs-trices.

«Nous éprouvons une immense reconnaissance à l'égard de toutes les personnes qui rendent tibits possible», déclare Daniel Frei. «Sans nos hôtes, notre équipe et nos nombreux partenaires, cette voie n'aurait pas été envisageable. Mais le plus beau, c'est que nous avons encore tellement d'idées pour l'avenir.»

Un avenir qui a du mordant

Les 25 ans de tibits sont un anniversaire qui prouve la puissance d'une conviction lorsque celle-ci allie passion et plaisir. Il est temps de regarder en arrière, remercier et se tourner vers l'avenir avec joie.

Venez faire la fête avec nous, aux 25 prochaines années de tibits! || kn



VIN CHAUD À LA TIBITS

Il flotte dans l'air un parfum de cannelle, de cardamome et de clou de girofle qui invite à déguster une spécialité tout à fait particulière. Préparé selon une recette unique, notre vin chaud tibits sublime la tradition de manière raffinée.

En plus du vin rouge, du sucre et de la cannelle, on utilise le précieux « Aschenbrödel-Punsch » (punch de Cendrillon) du couvent des Capucines de Jakobsbad, dans le canton d'Appenzell. Ce mélange particulier de jus de raisin rouge, de jus d'orange, de citron et de délicates épices, comme la cardamome et les clous de girofle, confère à notre vin chaud son incomparable profondeur et son arôme étonnamment frais.

Le résultat est une boisson qui ne se contente pas de réchauffer, mais qui éveille aussi les sens. Chaque gorgée est un petit moment de plaisir, rempli d'épices hivernales délicatement équilibrées.

Disponible dans tous les restaurants, notre vin chaud tibits apporte une touche de réconfort pendant la saison froide. || jh

SE RÉCHAUFFER DE L'INTÉRIEUR

Quand il fait gris et froid, une boisson chaude réchauffe l'âme et le corps. Qu'il s'agisse d'un chocolat chaud, d'un **chai latte** ou d'un thé bio fumant, chez tibits, vous avez le choix entre une variété de boissons chaudes réconfortantes. Désormais, notre chocolat chaud et nos diverses variantes de chai et de latte sont préparés avec notre délicieux drink à l'avoine bio.

En plus des boissons à base de drink végétal, vous trouverez chez nous une grande sélection de thés et infusions bio, de punches et d'autres boissons saisonnières, comme notre jus de pomme chaud, très populaire. || es



Retrouvez
notre **carte
des boissons**
ici.



ÉPICÉ & BIENFAISANT



Quand les températures baissent dehors, notre **Hot Ginger** réchauffe les coeurs. L'esprit minimaliste de cette boisson chaude est très apprécié: du gingembre bio suisse fraîchement infusé, de l'eau chaude, et c'est tout. C'est ainsi que ce tubercule exhale son goût authentique dans toute son intensité.

Le gingembre ne constitue pas seulement une expérience gustative. Depuis des siècles, il est aussi une plante médicinale appréciée dans de nombreuses cultures. Le gingérol, auquel on attribue entre autres des propriétés anti-inflammatoires et réchauffantes, lui confère son piquant. Pendant la saison froide, nombre de nos hôtes apprécient son effet bienfaisant: le gingembre stimule la circulation sanguine, renforce le système immunitaire et procure une sensation vivifiante.

Notre gingembre provient de l'entreprise familiale BioLand Agrarprodukte AG de Steinmaur, dans l'Unterland zurichoïse. Depuis une dizaine d'années, il y est cultivé par la famille Müller selon les directives de Bio Suisse. C'est extrêmement rare en Europe, car le gingembre s'épanouit généralement dans les régions tropicales et subtropicales. Dans des serres non chauffées, il y pousse sans apport artificiel de chaleur. Pour les Müller, la durabilité est une évidence: ils travaillent dans le respect de la nature, misent sur une culture responsable et veillent à l'équilibre entre insectes utiles et nuisibles. Le Hot Ginger nous permet d'introduire ce super tubercule régional dans les restaurants tibits. Une boisson chaude qui vous permettra de traverser l'hiver en bonne santé.

|| jh

SPICE IT UP!

Une délicate saveur qui fait la différence: nos mélanges d'épices tibits transportent les arômes authentiques directement chez vous, inspirés par nos créations de buffets et parfaits pour votre propre cuisine. Faites mariner vos légumes et les alternatives à la viande en un tour de main avec le Kebab Spice. Vous avez peut-être découvert le Tandoori Spice avec notre fameux chou-fleur tandoori; mélangé à un peu d'huile, vous le réussirez aussi à la maison. Les amateurs de pâtes apprécieront le mélange All'arrabiata, qui confère à chaque sauce une note relevée.

Si vous aimez les plats épicés, choisissez le Red Curry, composé de 18 épices du Sri Lanka séchées au soleil. Tous les fans de lentilles et de ragoûts vont adorer le Dal Spice, un mélange ayurvédique, qui apporte chaleur et profondeur à tous les plats.

Curry, pâtes ou légumes, les mélanges d'épices tibits vous permettent de préparer des plats savoureux en un clin d'œil, et de ramener un peu de tibits chez vous. Vous trouverez les mélanges dans tous les restaurants tibits, ainsi que dans notre boutique en ligne. || jh





« Une amitié qui fleurit
à chaque bouchée,
et qui nous ramène
toujours au tibits. »

25
years

#tibitslove

25
years

#tibitslove

« ...je retrouve aussi toujours
mes ami-es au tibits: en hiver, pour
boire un vin chaud dans la maisonnette
en haut de la terrasse, et en été,
dehors sur la place. »


ES-TU NOTRE SUPERFAN ?

Comment participer au concours :

Raconte-nous ce qui fait de toi un-e superfan de tibits et glisse le flyer dans l'urne du concours. Avec un peu de chance, tu remporteras l'un des dix bons tibits d'une valeur de CHF 1'000 chacun !

LES HISTOIRES ÉMOUVANTES DE NOS SUPERFANS

Nous voulons fêter les 25 ans de tibits avec vous. C'est pourquoi nous vous avons demandé de partager avec nous vos plus belles histoires tibits. L'écho a été retentissant : nous avons reçu plus d'un millier de messages débordant d'amour, de fidélité, d'amitié et de gratitude. En les lisant, on réalise à quel point nos restaurants tibits non seulement contribuent au bien-être physique, mais sont aussi partie prenante dans de nombreuses histoires de vie au fil des ans.



« La bienveillance, le professionnalisme et l'expertise de l'équipe, tout comme le concept unique du restaurant, sont inégalés. »

« Pour moi, tibits, c'est bien plus que de la nourriture. C'est un souvenir, de l'amour, l'enfance et un petit bout de chez moi. »

« En 2017, nous avons eu notre premier rendez-vous chez tibits ! Comme on dit, l'amour passe par l'estomac, et pour nous, le courant est tout de suite passé. Aujourd'hui, huit ans plus tard, nous sommes les heureux parents de jumeaux qui auront 8 ans en janvier, et nous nous disons enfin oui. »

25
years

#tibitslove

Voici l'histoire de Gina, qui a rencontré son compagnon en 2017, lors de leur premier rendez-vous au buffet. Aujourd'hui, ils sont les heureux parents de jumeaux et planifient leur mariage, dans lequel notre service traiteur tibits jouera un rôle important. « Il a tout de suite été évident pour nous que tibits devait être présent à notre mariage », écrit Gina.

Pour notre superfan Lea, tibits fait aussi partie de nombreux chapitres de sa vie. Du premier rendez-vous à la fête des fiançailles, en passant par les visites avec ses deux enfants, qui apprécient le buffet autant que leurs parents. « Pour moi, tibits reste un fil rouge dans ma vie », raconte-t-elle.

D'autres récits évoquent la stabilité. Depuis plus de douze ans, Ésaü se rend régulièrement au tibits de Berne. Même pendant la pandémie, il y est resté fidèle. La plupart du temps, il vient accompagné de ses quatre chiens.

« Pour moi, c'est comme ma deuxième maison », dit-il, « ici, je connais les gens, et je m'y sens bien. »

Notre superfan Mavi Elena nous raconte l'histoire de sa mère, qui autrefois, renonçait souvent à sa propre assiette pour que sa fille puisse manger à sa faim. Aujourd'hui, c'est Mavi qui invite sa mère, bouclant ainsi un cercle de gratitude. « Maintenant, je peux offrir quelque chose en retour », écrit-elle, « et chaque repas que nous prenons ensemble est une fête. »

Et puis, il y a aussi les histoires d'amitié, étroitement liées à tibits. Depuis de nombreuses années, Janine et Salomé se retrouvent régulièrement chez nous pour goûter les nouveautés, bavarder et passer du temps ensemble. « C'est devenu notre rituel, » expliquent-elles, « se retrouver au tibits est pour nous synonyme de détente et de joie. »

Le message de Maïté, de Suisse romande, nous a particulièrement fait plaisir. Depuis plus de vingt ans, elle vient aux tibits de Zurich, Berne et Lausanne. Pour elle, le buffet constituait même un petit test lors de ses rendez-vous galants. « S'il aimait le buffet, je savais que cela pourrait marcher entre nous. »

Dans les histoires, nous lisons très souvent que ces moments sont liés à un sentiment de sécurité. Une personne nous a écrit : « Après une période difficile, c'est au tibits que j'ai réappris à vraiment profiter des choses. Le buffet m'a redonné goût à la vie. »

Tous ces messages disent que tibits est bien plus qu'un simple restaurant : c'est un lieu d'amour, d'amitié, de famille et de gratitude. Un morceau de vie que nous partageons ensemble, depuis 25 ans et pour les années à venir. || kn

Retrouvez toutes
nos offres pour
les fêtes sur
tibits.ch/fetes



LE PLAISIR DES FÊTES À LA MAISON EN TOUTE SIMPLICITÉ

Cette année encore, notre très populaire Beet Wellington sera le point culminant de votre menu de fête. Ce filet végétal en croûte est composé d'une délicieuse saucisse végétale de betterave, agrémentée d'un mélange spécial d'herbes et d'épices. Il est accompagné d'un duo de purée de pommes de terre crémeuse, qui s'harmonise à merveille avec la délicate enveloppe de pâte feuilletée. Lors de la cuisson, le Beet Wellington devient délicieusement croustillant et exhale toute sa saveur.

Nous vous recommandons de le rehausser avec notre nouvelle sauce aux airelles et vin rouge, créée spécialement pour cette année. Fruitée et raffinée, elle est l'accompagnement parfait du Beet Wellington.

À la page 24, vous trouverez des recettes pour créer un menu festif autour du Beet Wellington, qui ne manquera pas de séduire vos invité.es. || jh

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE CHEZ TIBITS

Au premier étage de notre restaurant au Buffet de la Gare, nous mettons à votre disposition un espace de 210 m², idéal pour accueillir tout type d'événement. Modulable en trois salles distinctes, dont la célèbre « Salle des Vignerons » et son ambiance traditionnelle, cet espace événementiel a été conçu pour favoriser la convivialité. C'est le cadre parfait pour organiser vos fêtes de fin d'année, qu'elles soient privées ou professionnelles. Que vous optiez pour un buffet ou un apéritif ou cocktail dînatoire, l'offre culinaire raffinée de tibits saura sublimer votre événement. Nous serions ravis de planifier et organiser avec vous un événement personnalisé, adapté à vos besoins. Notre équipe se tient à votre disposition pour établir une offre ou pour toute information complémentaire par e-mail à events.lausanne@tibits.ch ou par téléphone au +41 32 531 38 86. || es



Vous trouverez
plus d'informa-
tions sur
nos locaux ici.
[tibits.ch/
espaces](https://tibits.ch/espaces)



LE PLAISIR D'OFFRIR

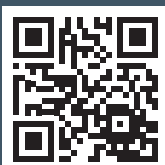
Surprenez vos proches avec de délicates attentions issues de l'univers tibits : livres de cuisine, mélanges d'épices tibits ou encore tasses festives. Vous trouverez chez nous une sélection exclusive de cadeaux durables et haut de gamme. Et pour un plaisir toujours garanti, optez pour nos bons cadeaux, disponibles en ligne ou directement au restaurant. || es



Parcourez notre boutique en ligne et trouvez le cadeau idéal : tibits.ch/boutique

NOTRE SERVICE TRAITEUR POUR VOS FÊTES

Un régal fait maison sans cuisiner soi-même ? Pas de problème avec notre service traiteur tibits ! Les plats préférés de tibits sont disponibles en livraison, quel que soit le type de fête. Notre offre saisonnière comprend différents plats froids et chauds, des salades de saison, de délicieux snacks et des dips assortis, ainsi qu'une sélection de desserts divins. Pour la saison froide, nous proposons également diverses soupes réconfortantes. Nos plateaux apéritifs végétariens se prêtent parfaitement à de petits événements. || jh



Commandez votre plateau apéritif ou demandez une offre sur : tibits.ch/traiteur



Réouverture du
tibits de Seefeld

UNE SOIRÉE DE FÊTE

Après une période de réaménagement intensive, le moment est enfin arrivé : nous avons pu rouvrir les portes de notre tibits de Seefeld, dans ses nouveaux atours. De nombreux amis·ies, voisins·sines et habitués·ées ont partagé avec nous ce moment particulier. La joie de se revoir était palpable dès le début.

Comme toujours, le buffet était coloré, frais et varié. Les favoris habituels y côtoyaient des nouveautés invitant à la dégustation. Ce fut un moment de plaisir gustatif, de discussions et de rires.

La performance de Chachita a été un moment particulier. Elle a surpris le public avec « tibits, tibits, tibits, can't you see », sa version du tube Hypnotize de The Notorious B.I.G. Toutes et tous l'ont écouté avec enthousiasme, battant des mains en rythme, et se sont mis à danser.

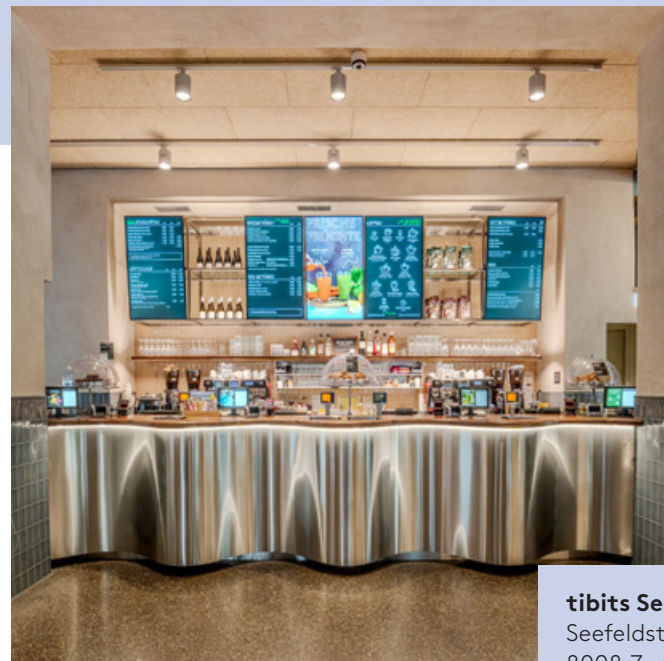
Une borne photo à déclenchement automatique a également bien contribué à l'ambiance. Entre amis, en équipe ou en groupes improvisés, d'innombrables instantanés ont immortalisé la soirée et mis des sourires sur les visages.

Plus tard dans la soirée, DJane Creaminal a pris le relais et transformé le Seefeld en piste de danse. Avec Chachita, elle a donné le ton de la soirée : deux femmes fortes, beaucoup d'énergie, de la bonne humeur.

Cette réouverture avait une importance particulière pour nous. **Il y a 25 ans, le tibits de Seefeld a été notre premier restaurant. C'est là que notre aventure a commencé, et c'est là que notre année anniversaire a été lancée.** Le 6 décembre 2025, nous fêterons officiellement le 25^e anniversaire de tibits.

Nous souhaitons profiter de cet événement pour regarder vers l'avenir. Ce qu'il faut retenir, c'est notre passion pour la cuisine végétarienne, la durabilité et le plaisir de partager des plats délicieux. De nom-





tibits Seefeld
Seefeldstrasse 2
8008 Zurich

breuses autres idées vont venir s'ajouter, qui façonneront tibits pour les 25 prochaines années: des recettes passionnantes, encore plus d'inspiration au buffet, des partenariats solides et l'objectif clair de faire rimer plaisir et responsabilité.

Nous sommes submergés par les réactions positives. Cette réouverture a prouvé que tibits est bien plus qu'un simple restaurant: c'est un lieu où les gens se réunissent, font la fête, savourent, et se sentent appartenir à une communauté.

Avec ce lancement réussi, nous envisageons avec plaisir une année pleine d'histoires, de rencontres et de surprises. Et nous sommes impatients de voir où vont nous conduire les 25 prochaines années. || mw



UNE SOIRÉE DE RÉTROSPECTIVE

Un quart de siècle de tibits. 25 ans de plaisir, d'esprit d'équipe et beaucoup de passion. Nous voulions fêter cet anniversaire avec toutes celles et tous ceux qui font vivre tibits jour après jour : nos formidables collaborateurs·trices. La grande fête d'équipe du 31 juillet à Ittigen, près de Berne, représentait donc avant tout une chose : un remerciement pour leur investissement personnel, leur engagement et leur passion quotidienne pour leur métier.

Une ambiance joyeuse régnait déjà, dès l'arrivée sur le lieu de la fête. Des ballons tibits multicolores, des éclats de voix joyeux, des accueils chaleureux, partout régnait la bonne humeur. Il y avait de l'excitation dans l'air. Sur place, les collaborateurs·trices ont trouvé une multitude d'activités hautes en couleur : des espaces culinaires proposant de délicieuses spécialités, un stand de dégustation de vins, des jeux allant de la boccia au jenga géant, ainsi qu'un photomaton rétro qui a permis d'immortaliser d'innombrables souvenirs communs. Tout le monde riait, goûtait, découvrait et trinquait.

Cette soirée a parfaitement illustré le slogan «La diversité nous unit». Des

personnes issues de tous les sites tibits se sont réunies, de nouvelles rencontres se sont produites et des visages familiers ont été retrouvés. Lors des jeux, en participant au quiz dans le tunnel de l'Histoire, en admirant des photographies passionnantes des 25 dernières années de tibits, lors de discussions dans le jardin ou sur la piste de danse, notre équipe a révélé toute sa diversité, vivante et pleine de joie. La musique a également contribué à rendre cette soirée inoubliable. Des sons reggae, des rythmes électroniques et des performances de danse improvisées ont fait pétiller l'énergie de la fête.

La fête des collaborateurs·trices fut bien plus qu'un événement d'anniver-

saire. Elle symbolisait la reconnaissance pour l'engagement quotidien et la passion qui animent tibits. C'est précisément ce qui caractérise tibits : **un lieu où la diversité, la durabilité et le plaisir ont leur place non seulement dans l'assiette, mais aussi dans les contacts humains.**

Lorsque les lumières se sont éteintes peu à peu et que les hôtes ont pris le chemin du retour, il est resté le souvenir d'une soirée tout à fait spéciale. Une fête placée sous le signe de la convivialité, de la joie et de la gratitude, et un bon départ pour les 25 prochaines années de tibits. || kn



HIGH FIVE AUX ATHLÈTES !

Partenaire officiel du Triathlon Lausanne pour la quatrième année consécutive, tibits a une nouvelle fois allié plaisir et performance. Nous avons régalé les papilles de plus de 650 membres du staff de l'événement grâce à nos délices végétariens et végétaliens, et offert un véritable coup de boost aux 2500 athlètes avec les High Five Bars, distribuées au ravitaillement d'arrivée.

Des barres sportives et gourmandes qui séduisent autant par leur goût que par leur composition équilibrée. Riches en fibres et en micronutriments, elles associent cinq céréales à des protéines de qualité et à des acides gras sains issus des graines de lin, des cacahuètes et de la farine d'amande. Une création née de la collaboration entre la cycliste professionnelle Marlen Reusser, ambassadrice

tibits, grande gagnante cette année du Tour de Suisse féminin et championne du monde du contre-la-montre, et Patrizia Catalano, développeuse de recettes chez tibits.

L'esprit d'équipe au cœur de la course

Malgré une météo capricieuse, nos équipes ont relevé le challenge en participant à la course « Short Relais Mixte ». Elles ont rayonné non seulement par leur motivation et leur sourire, mais aussi par leur esprit d'équipe et une bonne dose de Veggie Power.

Une belle performance collective pour célébrer ensemble les 25 ans de tibits et notre engagement pour une énergie saine, gourmande et durable. || es

LE PUB QUIZ DE TIBITS

Découvrez nos Quizbits! Cet événement passionnant offre l'atmosphère particulière d'un pub quiz directement dans les restaurants tibits. En équipe, vous devez répondre à des questions variées dans différentes catégories, tantôt faciles, tantôt difficiles. Il ne s'agit pas seulement de connaissances, mais aussi d'esprit d'équipe, de spontanéité et d'instinct.

Entre les manches, vous avez du temps pour aller vous servir au buffet et savourer la diversité de nos plats. Nous proposons également quelques boissons pour agrémente la soirée.

Le prix ne manque pas non plus de susciter l'enthousiasme: l'équipe gagnante se voit offrir la totalité de l'addition de la table.

Les Quizbits ont lieu régulièrement dans nos restaurants tibits. Une soirée qui combine connaissances, plaisir et convivialité. Parfait entre amis-ies, entre collègues ou pour toutes celles et tous ceux qui aiment résoudre des énigmes ensemble. || kn



Ne manquez aucun événement :
tibits.ch/newsletter-fr



SOURCES DE PROTÉINES POUR LA SAISON FROIDE

Pendant les mois les plus froids, nous avons souvent envie de chaleur et de soleil. Nous devons prendre soin de notre corps pour rester en forme. Les protéines jouent alors un rôle central : elles renforcent le système immunitaire et nous donnent des forces. De plus, les sources de protéines végétales sont riches en nutriments. Elles apportent de la diversité dans la cuisine hivernale. Elles préservent généralement les ressources et leur bilan climatique est nettement meilleur.

Notre alimentation a une grande influence sur les émissions de CO₂ et l'impact climatique. En 2022, selon la Comptabilité environnementale de l'Office fédéral de la statistique, près de 20 % des émissions de gaz à effet de serre en Suisse étaient imputables à l'agriculture, à la sylviculture et à la pêche. Mais durabilité et plaisir ne sont pas forcément incompatibles. Comme le montre la Stratégie Climat pour l'agriculture et l'alimentation 2050 de l'Office fédéral de l'agriculture : une alimentation à base de végétaux et pauvre en viande est non seulement saine, mais aussi respectueuse du climat. Une alimentation plus consciente, avec une consommation moindre de viande et davantage d'aliments d'origine végétale, ainsi qu'une réduction des pertes et du gaspillage alimentaires, permettrait de réduire les émissions liées à l'alimentation d'environ trois quarts par rapport à aujourd'hui d'ici 2050.

Plus de durabilité grâce aux protéines végétales

Les sources de protéines végétales jouent un rôle central dans une alimentation plus consciente. Il est important de privilégier les produits régionaux et de saison. Germaine Sandoval, diététicienne diplômée et membre de l'équipe tibits depuis 17 ans, explique les fonctions des protéines et nous donne des idées pour intégrer des sources de protéines végétales dans l'alimentation quotidienne.

Entretien avec Germaine Sandoval Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?

Les protéines sont des éléments constitutifs vitaux de notre corps, qui participent à d'innombrables fonctions. Elles sont composées d'acides aminés indispensables à la vie, dont beaucoup ne peuvent pas être produits par l'organisme lui-même. Elles sont notamment nécessaires à la formation des muscles et des tissus, au bon fonctionnement du système immunitaire, à la production d'enzymes et d'hormones, ainsi qu'à la formation de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang.

Que se passe-t-il en cas d'apport insuffisant en protéines ?

Dans un premier temps, le corps puise dans sa masse musculaire, car celle-ci contient de nombreuses protéines qui ne sont pas indispensables à la survie immédiate. Une carence chronique en protéines se manifeste surtout là où un renouvellement cellulaire rapide est nécessaire : par exemple, dans le tube digestif, lors de la cicatrisation des plaies ou dans le système immunitaire. Extérieurement, elle peut se traduire par des modifications de la peau, des cheveux et des muqueuses. Intérieurement, ce sera par une sensibilité accrue aux infections, due à un affaiblissement du système immunitaire.

Quelle est la quantité de protéines nécessaire par jour ?

Les besoins quotidiens moyens d'un adulte en bonne santé sont d'environ 0,8 g par kilogramme de poids corporel. Les enfants en pleine croissance, ainsi que les femmes enceintes et allaitantes, ont besoin d'un peu plus. Pour développer activement la masse musculaire, l'apport quotidien doit être d'environ 1,2 à 1,6 g de protéines par kilogramme de poids corporel.

Quelles sont les principales sources de protéines végétales ?

Il existe une grande variété de sources de protéines végétales. En termes de teneur en protéines, ce sont surtout les légumineuses comme le soja, les lentilles, les pois chiches et les lupins. Mais tous les fruits à coque, les graines et les noyaux sont également particulièrement riches en protéines. Les cacahuètes, les pistaches et les amandes, ainsi que les graines de lin, de chia, de courge et de tournesol, contiennent plus de 20 g de protéines pour 100 g.

Mais il est également important de tenir compte de la valeur biologique des protéines. Elle indique dans quelle mesure les aliments peuvent être transformés en protéines par l'organisme. Le quinoa, le soja, mais aussi l'amarante, le sarrasin ainsi que les graines de chia et de chanvre ont une valeur particulièrement élevée.

Peux-tu nous citer quelques produits riches en protéines végétales ?

Le tofu, issu des fèves de soja, et le seitan, qui est composé uniquement de protéines de blé et d'eau et se prépare très facilement à la maison sont aujourd'hui assez connus. Des sources innovantes de protéines végétales sont particulièrement intéressantes : on trouve notamment le brewbee. Ce produit, issu de l'upcycling alimentaire, provient d'un sous-produit de la fabrication de la bière, et est transformé en ingrédients savoureux. Chez tibits, nous nous approvisionnons auprès d'un producteur suisse exclusif. Sun-Bean est une autre nouvelle source de protéines. Il s'agit d'une combinaison de farine bio de graines de tournesol, de protéine de fève et de protéine de pois, servie sous forme de petites boulettes.

À cela viennent s'ajouter des plats internationaux riches en protéines : le paneer est un fromage frais traditionnel indien, qui est également très savoureux lorsqu'il est préparé à partir de lait de soja. Le tempeh est une spécialité d'origine indonésienne à base de fèves de soja fermentées, au goût prononcé. Ces deux produits sont désormais aussi fabriqués en Suisse. Luya est un produit bio suisse particulièrement innovant : fabriqué à partir de pois chiches et d'okara, il s'agit d'un sous-produit de la fabrication du tofu et du lait de soja, qui se distingue par son goût prononcé et son faible degré de transformation.

Quelles sont les différences entre les sources de protéines végétales et animales ?

L'un des avantages des sources de protéines végétales est qu'elles contiennent la plupart du temps moins d'acides gras saturés tout en étant riches en fibres. Les protéines animales ont généralement une valeur biologique élevée. Cependant, il est possible d'augmenter considérablement cette valeur en combinant habilement des aliments d'origine végétale, par exemple en associant des légumineuses avec des céréales, des pommes de terre ou du maïs. Les acides aminés se complètent ainsi de manière optimale.

Quelles sont tes sources de protéines préférées ?

Je suis fan des kebabs au seitan de tibits. J'aime aussi beaucoup les noix, qui fournissent une bonne quantité d'acides gras essentiels pour la santé. Il faut cependant faire attention à leur origine, car elles parcourent souvent de longues distances avant de nous parvenir.

As-tu des conseils pour consommer suffisamment de protéines ?

Je trouve le modèle de l'assiette très utile pour cela. À chaque repas, environ un quart de l'assiette doit comporter une source de protéines, un autre quart des glucides, et le reste devrait être composé de légumes. L'assiette peut en outre être « agrémentée » de noix ou de graines. Par ailleurs, il est recommandé de choisir différentes sources de protéines afin de couvrir tout le spectre des acides aminés essentiels.

Sources de protéines chez tibits

Les plats proposés chez tibits sont délibérément variés et diversifiés afin de fournir suffisamment de sources de protéines. Nous nous approvisionnons en nombreux ingrédients et sources de protéines auprès de producteurs locaux et de start-up.

Parmi les plats d'hiver actuellement proposés chez tibits, on trouve des mets très riches en protéines : le burger tibits, le tempeh et le haché de soja fournissent chacun environ 20 g de protéines pour 100 g. Le seitan, que nous utilisons notamment dans des plats comme le Seitan Bourguignon, le Seitan au poivre ou encore notre saucisse végétarienne, contient même environ 27 g de protéines. || ms



Notre conseil

Cherche le symbole du bras musclé sur les cartes du buffet de tibits. Il indique les plats particulièrement riches en protéines.

Grâce aux sources de protéines végétales, la saison froide peut ainsi être haute en couleur, nourrissante et plus respectueuse du climat. tibits vous souhaite un « bon appétit ! » et de nombreux moments gourmands !

RECETTES



Retrouvez toutes les recettes tibits dans nos livres de cuisine :
tibits.ch/livresdecuisine

*Trois recettes parfaites
pour accompagner
notre **Beet Wellington** !
Elles vous permettront de
concocter en un tour de
main un menu festif avec
entrée, accompagnement
et dessert, qui enchantera
vos invité·es.*

Pour 4 personnes | Préparation : 35 minutes | végétalien

POTAGE À LA COURGE & À L'ORANGE GARNIE DE MARRONS



Ingrédients

3 cs d'huile au choix
1 échalote
1,2kg de potimarron rouge
1l de bouillon de légumes
150g de pommes de terre
2dl de jus d'orange
50g de marrons grillés
4 pincées d'épices tibits
Tandoori Spice
Sel, poivre, muscade

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Émincer les échalotes, couper la courge en dés et faire dorer le tout à petit feu.
2. Ajouter le bouillon et les pommes de terre, porter à ébullition et laisser mijoter environ 20 minutes. Réduire ensuite en fine purée au mixeur, saler et poivrer.
3. Avant de servir, ajouter le jus d'orange, mélanger rapidement avant de dresser la soupe.
4. Décorer la soupe de marrons grossièrement émiettés et d'un peu de Tandoori Spice.

Conseil : Pour plus d'onctuosité, une partie de l'eau peut être remplacée par de la crème végétale.



Pour 4 personnes | Préparation : 30 minutes | végétalien

POIREAUX BRAISÉS

Ingédients

500 g de poireaux
1 citron bio
5 dl de bouillon
de légumes
2 cs d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Retirer la partie extérieure du poireau. Couper les tiges en biais en morceaux d'env. 5 cm de long, et les déposer dans un plat à gratin.
3. Mélanger le bouillon chaud ou froid avec l'huile, saler et poivrer et en arroser uniformément les poireaux.
4. Partager le citron en deux, et couper des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Les répartir ensuite uniformément sur les poireaux.
5. Faire cuire les poireaux env. 20 à 30 minutes au four.

TRANCHES DE POIRE ET DE POMME CARAMÉLISÉES AVEC DE LA GLACE

Pour 4 personnes | Préparation : 30 minutes | végétalien

Préparation

1. Éplucher les poires et les pommes, les épépiner et les couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Réserver.
2. Verser le sucre et l'eau dans une poêle et laisser fondre délicatement à feu moyen, sans remuer, jusqu'à ce que le sucre caramélise et prenne une couleur dorée.
3. Ajouter la margarine ainsi que les tranches de pomme et de poire, et laisser caraméliser en retournant délicatement. Attention : risque de brûlure !
4. Pour finir, ajouter le jus de citron, porter encore une fois rapidement à ébullition et réserver.
5. Dresser les tranches de pomme et de poire caramélisées sur des assiettes, et garnir de glace.

Ingédients

2 pommes de
taille moyenne
2 poires de taille
moyenne
4 cs d'eau
200 g de sucre
40 g de margarine
2 cs de jus de citron

Conseil : Sublimez le dessert avec de la glace vanille ou aux noix.



*Un atelier exclusif
avec notre ambassadeur
Patrick Fischer*

LEADERSHIP À LA TIBITS

Patrick Fischer n'est pas seulement l'entraîneur national de hockey sur glace et une personnalité charismatique : il est aussi depuis peu notre ambassadeur. Ce fut d'autant plus appréciable qu'il ait pris le temps d'organiser un atelier unique, en exclusivité avec nos cadres des restaurants tibits.

Dès le départ, il est clairement apparu que Patrick mettait en pratique ce dont il parlait. Son caractère ouvert, et ses nombreuses anecdotes personnelles sur le sport de haut niveau, ont entraîné notre équipe dans un voyage inspirant. Il n'a cessé de montrer à quel point le sport et l'entrepreneuriat ont de nombreux points communs. La confiance, la motivation et la cohésion y sont aussi importantes que dans le quotidien de nos restaurants.

L'idée centrale est de former une équipe soudée. Le succès naît lorsque tout le monde s'attelle à la tâche, se fait confiance mutuellement et assume ses responsabilités les uns envers les autres. En ce sens, diriger ne signifie pas donner des instructions, mais plutôt créer un cadre dans lequel chacun peut mettre à profit ses propres atouts.

Un autre point central a été le thème de la responsabilité. Celui qui prend une décision doit aussi être prêt à en assumer les conséquences. Assumer ses responsabilités ne signifie pas regarder en

arrière ou rechercher des coupables, mais regarder consciemment vers l'avant. Cette attitude apporte de la clarté, renforce la confiance au sein de l'équipe et permet d'agir ensemble de manière cohérente.

Et même si Patrick a une attitude de tough guy (dur à cuire), il démontre que la vraie force repose aussi sur la concentration, la clarté mentale et une alimentation consciente, à base de protéines végétales fraîches.

Il a précisé que ce ne sont pas les stars qui font le succès d'une équipe, mais les interactions entre ses membres. Des erreurs peuvent être commises ; l'essentiel est d'en tirer des enseignements et d'avancer ensemble. Cette attitude correspond parfaitement à tibits. Nous aussi sommes convaincus que le succès durable repose sur l'ouverture, la clarté et le respect mutuel.

L'atelier s'est terminé sur un moment fort. Avec le coach mental de Patrick, nous avons participé à une séance consacrée au sport et à la concentra-

tion. Grâce à des exercices de respiration et une concentration consciente, nous avons appris à libérer notre esprit, à trouver la paix intérieure et à refaire le plein d'énergie. Une sorte de petit break dans la routine quotidienne.

Le séminaire nous a donné à toutes et à tous beaucoup d'énergie. Il nous a rappelé à quel point il est important d'appartenir à une équipe qui se soutient mutuellement. **Chez tibits, le leadership signifie écouter les autres, faire confiance et susciter l'enthousiasme.** C'est ainsi que nous parvenons ensemble à offrir chaque jour le meilleur à nos hôtes.

Un grand merci à Patrick et à son équipe pour leurs idées inspirantes, leur ouverture d'esprit et le précieux temps que nous avons passé ensemble. Nous sommes fiers de l'avoir à nos côtés.

Car en fin de compte, même les durs à cuire le savent : le buffet apporte une nouvelle énergie. || mw



L'éclairage de Marlen : **ALIMENTATION ET VITALITÉ : POURQUOI BIEN MANGER FAIT LA DIFFÉRENCE**



Marlen Reusser

Championne du monde et d'Europe en titre du contre-la-montre, vainqueur du Tour de Suisse 2025, médecin, CAS Alimentation sportive

«En tant que fille d'agriculteur, j'ai été choquée enfant par la façon dont nous traitons nos animaux. J'ai donc décidé de ne plus manger de viande et je continue à le faire aujourd'hui. Avec le temps, j'ai aussi approfondi mes connaissances sur les conséquences de la production alimentaire industrielle sur l'ensemble de l'écosystème. Un écosystème dont nous faisons aussi partie. Je ne me rattache à aucun groupement de consommatrices 'Lifestyle'. J'essaie simplement d'activer autant que possible mon cerveau lorsque je mange. Et lorsque ce n'est pas possible, je m'efforce inversement de faire passer mes réflexions en arrière-plan pour manger ce que j'ai dans l'assiette.»

En tant que cycliste professionnelle, je suis tout le temps en déplacement. Camps d'entraînement, compétitions, voyages. On mange souvent des plats qui rassasient, mais qui sont peu nourrissants. Je sais que la qualité des aliments est déterminante pour la performance, l'énergie et le bien-être.

Je l'admets sincèrement : quand je suis en déplacement, tibits me manque souvent. Pour moi, c'est toujours un plaisir d'y manger. Non seulement parce que c'est délicieux, mais aussi parce que je sais que chaque plat contient des produits de grande qualité. La fraîcheur, la vitalité et la provenance jouent ici un rôle essentiel, c'est précisément ce qui fait la différence pour moi.

J'ai grandi dans une ferme, avec des légumes du jardin, des produits laitiers des fermiers et fermières d'à côté, le tout frais et naturel. J'ai ressenti cette vitalité dès mon plus jeune âge. Aujourd'hui, dans le sport professionnel, c'est différent. Lors de nos déplacements, nous dépendons le plus souvent de la nourriture des hôtels, qui s'approvisionnent souvent chez les grands distributeurs bon marché. Je ressens alors le manque de vitalité. Je suis rassasiée, mais la fraîcheur et l'énergie ne sont pas au rendez-vous.

On le remarque surtout après un certain temps. Trois semaines de buffet à l'hôtel peuvent sensiblement réduire mon énergie. Certes, les macronutriments sont présents, mais il manque la fraîcheur et la vitalité. Pour moi, les légumes qui proviennent d'un sol sain sont tout à fait autre chose. L'équilibre entre les êtres vivants y est parfait, ce qui se reflète dans la teneur en nutriments et, finalement, dans mon ressenti physique.

Un plat cuisiné avec le cœur et de bons ingrédients me donne plus de force, plus de joie, plus de légèreté. Il ne suffit pas d'avoir les bons macronutriments. La qualité des produits, leur fraîcheur et le soin avec lequel ils sont sélectionnés et préparés sont déterminants.

J'en ai fait l'expérience lors du dernier camp d'entraînement en altitude. Après trois semaines à manger à l'hôtel, j'ai réalisé à quel point j'avais du mal à récupérer. tibits est pour moi plus qu'un restaurant. C'est un lieu où l'on cuisine avec le cœur, dans le respect de la nature et l'amour du détail, et où l'on sert des plats pleins de vitalité. Parfois, je rêve d'emmener Patrizia Catalano avec moi

en camp d'entraînement (ndlr : la responsable du développement des recettes chez tibits). En effet, en plus d'un bon entraînement et d'une bonne récupération, une alimentation saine est essentielle. Sinon, on ne se sent pas bien et on ne peut pas donner le meilleur de soi-même. Des endroits comme tibits prouvent qu'une alimentation durable, fraîche et de qualité est possible. Et j'aimerais que davantage de gens s'intéressent à ce qu'ils ont vraiment dans leur assiette. Car bien manger ne doit pas être un luxe. C'est la base de la santé, de la performance et de la joie de vivre.

SALADE DE LETTRES



Mettez de l'ordre dans la salade de lettres!

C'est facile: les dix mots recherchés peuvent se cacher à la verticale, à l'horizontale ou en diagonale. Et tous les mots à trouver figurent dans les articles de cette Feuille de chou.

Mots trouvés:

Mentions légales

Feuille de chou
N° 24 | Hiver 2025/2026

Éditeur: tibits ag
Othmarstrasse 9
8008 Zurich
044 250 69 99
info@tibits.ch

Responsabilité:
Reto Frei, Mauro Werlen

Rédaction: Mauro Werlen (mw), Katharina Niedermann (kn), Eliza Salamin (es), Julia Huber (jh)

Auteurs externes:
Verena Steiner (vs),
Mathias Steger (ms)

Conception et photographie: Julia Huber, tibits Archiv

Impression:
Mattenbach AG
Technoramstrasse 19
8404 Winterthur

Traduction: Apostroph
Lausanne SA, Rue Mercerie 12,
1003 Lausanne

Tirage: 1000 exemplaires

Parution: 2 fois par an

Distribution: Suisse



Vegetarian & Vegan
Restaurant | Bar |
Take-Away | Catering
www.tibits.ch

