

*As-tu déjà
trouvé ta
recette pour
tes études?*

PricewaterhouseCoopers
Michèle Belser
Human Capital
Tél. 058 792 93 95
swiss.recruitment@ch.pwc.com
www.pwc.ch/careers

Es-tu déjà membre de Facebook?
Alors rejoins notre groupe
PwC Switzerland for students.
Nous nous réjouissons de faire
ta connaissance.

Nous sommes une entreprise de services d'environ 163 000 collaborateurs dans 151 pays et le numéro 1 de notre branche, avec 2 700 collaborateurs et 15 bureaux en Suisse.

Nous proposons à nos clients nationaux et internationaux des services spécifiques de haute qualité et adaptés à leurs besoins individuels dans le domaine de l'audit, du conseil juridique et fiscal et du conseil économique. Nous aidons nos clients à prendre leurs décisions, nous élaborons avec eux des solutions adaptées et, par là même, nous nous investissons dans des relations clientèle étroites et durables.

Cela signifie que toi, comme jeune employé, tu pourras faire valoir tes compétences dans un environnement dynamique et participer à des missions multiples et variées – et ce, dès le premier jour.

Chère étudiante, cher étudiant,

Comment mettre du piment dans tes années d'études? Nous avons mûrement réfléchi à cette question et avons regroupé à ton intention nos recettes préférées pour réussir pleinement tes études. Tu pourras constater qu'il existe de très nombreuses possibilités de rendre tes études «savoureuses».

En particulier, il est recommandé, dès le début, de ne pas se restreindre aux amphithéâtres et de s'ouvrir sur le monde extérieur. Les possibilités sont multiples: développer ses facultés interculturelles, approfondir des langues étrangères lors d'un semestre à l'étranger, nouer ses premiers contacts avec le monde du travail pendant un stage, s'impliquer dans une association estudiantine conviviale qui, en même temps, donne le sens des responsabilités ou encore s'engager dans une ONG ou une institution publique...

Outre de précieux conseils pour tes études, tu trouveras dans ce livre les recettes préférées de nos collaborateurs. Nous serions très heureux que ces recettes puissent t'aider à célébrer gastronomiquement les petits et grands succès de ta vie d'étudiant et à passer des soirées conviviales entre amis – des instants à ne pas négliger pendant tes études.

Tu trouveras en page 53 ma recette préférée pour passer une agréable soirée. J'espère qu'elle te plaira autant qu'à moi. Car il en va de même pour les études et pour la nourriture: à chacun ses goûts. Par conséquent, je ne peux que te souhaiter de trouver la bonne recette pour réussir tes études.

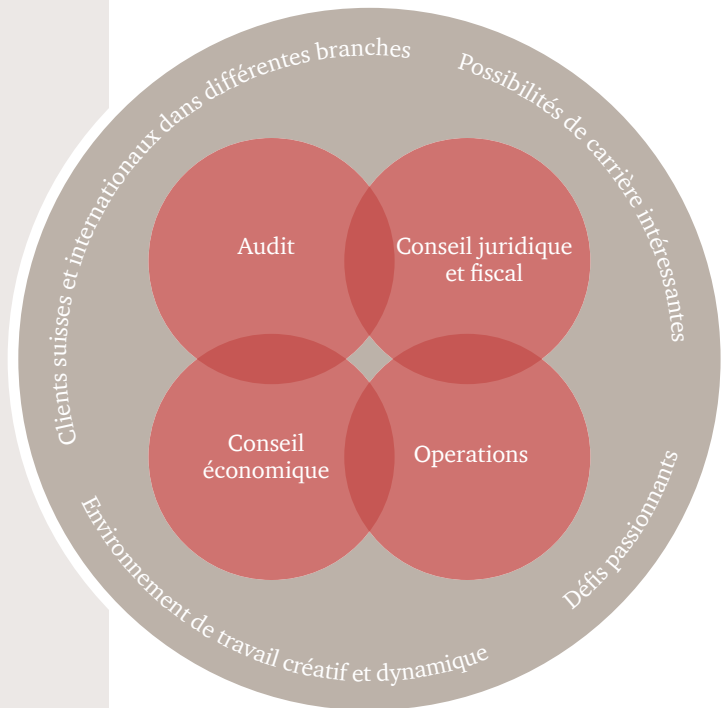
Cordialement,



Dr. Markus R. Neuhaus
CEO PricewaterhouseCoopers Suisse

Nos domaines d'activités

Dans ce livre de cuisine, tu découvriras des collaborateurs de PwC, qui comme toi ont fait des études. Ils te donneront des conseils pour bien réussir tes études, et aussi leur recette de cuisine préférée. Nous espérons que ce livre t'accompagnera tout au long de tes études. Pour chaque collaborateur est noté où il a étudié et son diplôme, quelles expériences il a faites pendant ses études et dans quel secteur d'activités il travaille aujourd'hui chez PwC. Tu trouveras ci-joint une description rapide de chaque département:



Audit

Les mutations structurelles de l'économie et les modifications des lois et de la présentation des comptes placent constamment les entreprises face à de nouveaux défis. L'établissement de rapports financiers, en externe comme en interne, devient de plus en plus complexe. Notre mission est d'apporter notre soutien à nos clients dans cette tâche difficile. C'est ce qui fait de l'audit chez PwC un domaine professionnel ambitieux et extrêmement captivant. Le travail d'équipe, le contact étroit avec les clients, le portefeuille de clients prestigieux et les responsabilités croissantes rendent ton quotidien fascinant. En tant qu'auditeur, tu seras un interlocuteur expérimenté qui garantit un audit de qualité dans le respect des délais et des budgets, et tu pourras conseiller tes clients avec succès.

Conseil juridique et fiscal

PME régionale ou grand groupe international, tous sont confrontés à un environnement juridique et fiscal dont l'influence pèse largement sur les résultats. En tant que conseiller fiscal de PwC, tu peux t'attendre à des tâches très variées. Tu es chargé de résoudre les problèmes particuliers auxquels sont confrontés nos clients en cas de modifications de la législation, lors d'une acquisition d'entreprise, d'une introduction en Bourse, d'une externalisation ou pendant l'introduction de plans de participation des collaborateurs. Tu fais partie d'une équipe chargée du suivi interdisciplinaire des aspects fiscaux dans le cadre d'évaluations d'entreprises ou d'audits des comptes annuels. Et, bien sûr, tu maîtrises aussi les questions afférentes au droit fiscal et économique de base.

Conseil économique

L'internationalisation, les nouvelles technologies ainsi qu'une orientation croissante vers la valeur actionnariale renforcent la concurrence et sollicitent plus que jamais les entreprises. Le durcissement des conditions qui caractérise le monde économique offre de nombreuses options, mais ne pardonne aucune erreur. Identifier les possibilités? Déceler les risques? Éliminer les inefficiences? En tant que conseiller économique, tu permets à tes clients de prendre les décisions stratégiquement importantes de manière sûre et efficace et tu leur apportes un soutien lors de leur mise en place.

Operations

Sans notre département Operations, rien ne pourrait fonctionner. Les équipes d'Operations assurent un déroulement sans accroc des opérations et des processus internes et, en cela, elles sont tout aussi indispensables que les collaborateurs des différentes lignes de service. Avec leur savoir-faire spécifique, les collaborateurs d'Operations participent de manière déterminante au succès de projets et de mandats ambitieux.

Tu trouveras des informations plus détaillées sur nos prestations, nos offres d'emploi et de stages en visitant notre site www.pwc.ch/careers.

Le stage, synonyme de premier pas dans le monde du travail

Chez PwC, d'intéressantes possibilités de stage dans les domaines de l'audit, du conseil juridique et fiscal, du conseil économique et des services internes figurent sur www.pwc.ch/careers.

Pour tes débuts dans le monde du travail, le fait d'avoir effectué un stage en entreprise pendant tes études présente un avantage incontestable dans de nombreuses entreprises. Tu obtiens, d'une part, un premier aperçu des activités et de la culture d'une entreprise et, d'autre part, l'occasion de nouer les premiers contacts professionnels qui peuvent faciliter ton futur passage à la vie professionnelle.

La meilleure chose à faire est de choisir un stage dans le domaine où tu souhaites travailler après tes études. Tu peux ainsi te rendre compte immédiatement si le travail et l'environnement professionnel te conviennent. Il arrive souvent qu'un stage t'ouvre les portes de l'entreprise pour un premier emploi ou qu'il donne suite à une collaboration ultérieure dans le cadre d'un travail de bachelor ou de master.

Pour mettre de ton côté toutes les chances d'effectuer le stage qui t'intéresse, il vaut la peine de postuler bien à l'avance. La lettre de candidature devrait présenter clairement ton intérêt pour le poste et pour l'entreprise.

Le curriculum vitae et la lettre de motivation doivent être bien structurés et sans erreur. Durant l'entretien d'embauche, il est important que tu fasses part de ta motivation, de ton intérêt pour la matière et de ta volonté de performance. Ton objectif devrait être d'apporter ta contribution dans un champ d'activité qui te passionne.

Au début de ton stage, tu dois te familiariser rapidement avec l'entreprise et ton domaine d'activité afin de pouvoir effectuer au mieux les tâches qui te sont confiées et exprimer par là même ta motivation et ta volonté de performance. Essaie de tirer au maximum profit de ton stage et parle de tes attentes et éventuels désaccords suffisamment tôt avec ton supérieur. Propose-toi pour effectuer certaines tâches et demande à pouvoir assister à des réunions avec ton supérieur. Dans le but de t'améliorer et de progresser sans cesse, essaie de demander régulièrement des feed-backs à ton supérieur et à tes collègues. Avant la fin de ton stage, renseigne-toi sur les éventuelles possibilités de travailler dans l'entreprise après tes études. Peut-être est-ce déjà à ce moment-là que se joue ton avenir professionnel.

Nous te souhaitons une recherche de stage couronnée de succès!

PwC student club

PwC student club, le club d'étudiants de PricewaterhouseCoopers, offre aux étudiants à partir du 4^e semestre de nombreux avantages:

- Informations-clés sur le monde des affaires
- Accès facile à des connaissances techniques
- Assistance personnalisée pour tes travaux de bachelor et de master
- Invitations à des manifestations exclusives
- Newsletter avec les offres de stages
- Accès au réseau du numéro 1 mondial de l'audit et du conseil
- Et bien d'autres choses encore

Ta connexion au monde des affaires!

www.pwc.ch/studentclub

Contenu

Nos domaines d'activités	4
Le stage, synonyme de premier pas dans le monde du travail	6
PwC student club	7
Quantités par personne	10
Abréviations	11

Entrées

Frittata de courgettes et d'oignons	15
Camembert gratiné	16
Brochettes de poulet yakitori	19
Saint-Jacques sur lit de cresson avec de la baguette	20
Salade asiatique de riz au crabe	23
Salade d'aubergines	24
Dattes au gorgonzola en robe de lard	27
Salade de poulet et sauce à l'avocat	28
Soupe au potiron, à la carotte et au poireau	31
Petites roulades de jambon de Parme	32

Plats principaux

Poulet au wok	37
Fettucine au thon	38
Gratin de riz à la grecque	41
Couscous aux herbes et brochettes de poulet aux dattes	42

Poêlée de légumes et de gnocchis	45
Cannellonis à la bolognaise	46
Pasta alla Norma	49
Filets de saumon aux courgettes	50
Rumsteak en croûte aux fines herbes	53
Risotto safrané et roquette	54
Gratin de poisson aux brocolis	57

Desserts

Tiramisu aux fraises	61
Figues au four	62
Crème cappuccino	65
Beijinhos de coco	66
Bananes frites	69
Mousse de mangues et de fruits de la passion	70
Petits fondants chauds au chocolat	73
Délices aux mûres et à la noix de coco	74
Muffins au Baileys	77
Les recettes	78
Nos collaborateurs PwC	79

Quantités par personne

Céréales	Pâtes: accompagnement	60–80 g
	plat principal	100–120 g
	Riz, maïs, semoule: accompagnement	50–80 g
	Spätzli: accompagnement	80 g
Légumes	Accompagnement	150 g
	Plat principal	200–250 g
	Asperges: accompagnement	250–300 g
	plat principal	500–600 g
Poissons	Poissons entiers	250 g
	Filets de poisson	150 g
Pommes de terre	Sautées, gratin, en robe des champs, à l'anglaise, salade	150–200 g
	En purée, pommes frites, röstis	200–250 g
Salades	Laitue, iceberg, endives	50–80 g
	Cresson, mâche	30 g
	Autres crudités	180 g
Soupes	Entrée	2–2,5 dl
	Plat principal	4–5 dl
Viandes	Viande hachée, foie, tripes, ragoût, émincé, fines tranches	120–150 g
	Rôti	150–200 g
	Viandes avec os	200–250 g
	Viandes sans os	150–200 g

Abréviations

cc	=	cuillère à café
cm	=	centimètre
cs	=	cuillère à soupe
dl	=	décilitre
g	=	gramme
h	=	heure
l	=	litre

En

trées

Richard Zraggen

Licence en sciences économiques, Université de Zurich
Senior Manager, Conseil économique, Zurich



Frittata de courgettes et d'oignons

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir les courgettes et les oignons dans l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes, saler. Retirer les légumes de la poêle et laisser refroidir quelques minutes.
3. Battre les œufs avec le persil et 2 cs d'huile d'olive, puis les mélanger aux légumes. Verser l'appareil dans un plat à gratin huilé et faire dorer 15 minutes au four.

Pour 4 personnes en entrée
Préparation: 25 minutes

- 3 cs d'huile d'olive
- 300 g de courgettes émincées en tranches très fines
- 2 oignons coupés en rondelles fines
- Sel
- 3 œufs
- 2 cs de persil plat haché

Astuce de Richard:

Forme des groupes d'études – lorsque l'on est capable d'expliquer quelque chose à un camarade, c'est que l'on a bien compris le cours. Soigne tes réseaux – les informations importantes circulent d'abord de manière informelle. N'oublie pas de célébrer tes succès – aujourd'hui, lors de la fête de fin de semestre, et demain, lors d'une «After-work Party».

Camembert gratiné

Pour 3 personnes

Préparation: 20 minutes

- 3 camemberts (de 125 g)
- 1 œuf
- 1 cs de crème
- 40 g de farine
- 3 cs de chapelure
- 30 g de margarine
- 60 g de salade iceberg
- 60 g d'airelles rouges

1. Gratter avec précaution la couche blanche superficielle des camemberts avec un couteau en veillant à ne pas percer la croûte, afin d'éviter que les camemberts ne coulent dans la poêle.
2. Battre l'œuf et incorporer la crème.
3. Chemiser d'abord les camemberts en les passant dans la farine, puis dans le mélange œuf-crème et pour terminer dans la chapelure. Presser légèrement la panade.
4. Faire fondre la margarine dans une poêle antiadhésive et faire dorer les camemberts à feu moyen pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.
5. Dresser les camemberts gratinés sur les feuilles d'iceberg. Décorer avec des airelles.

Conseil: une baguette croustillante accompagne ce plat à la perfection.

Astuce de Franck:

Les ingrédients indispensables: respecter un bon équilibre entre les études, le sport et les loisirs, être le plus efficace possible pendant les révisions, aller droit au but, ne jamais perdre le sourire

Franck Magnenat

Economiste d'entreprise, HEG Fribourg

Assistant, Audit, Lausanne



Irène Jegge

Economiste d'entreprise FH, Fachhochschule Nordwestschweiz
Senior, Audit, Aarau



Brochettes de poulet yakitori

Astuce d'Irène:

Qu'il s'agisse d'un bon repas ou d'études, il faut de l'énergie et des ingrédients savoureux. Il s'agit donc de trouver le bon équilibre entre travail et plaisir.

1. Découper les poitrines de poulet en dés de 2 à 3 cm avec un couteau bien aiguisé et les disposer dans un saladier.
2. Verser la sauce soja dans un récipient et assaisonner de mirin. Ajouter le saké, le sucre et 1 cs d'huile d'arachide. Peler les gousses d'ail et le gingembre. Passer l'ail au presse-ail et râper le gingembre, les ajouter à la sauce et réduire le tout en purée avec un mixeur, jusqu'à ce que la marinade s'épaississe un peu. Verser la marinade sur le poulet, mélanger bien et laisser macérer pendant au moins 20 minutes.
3. Laver et couper les oignons nouveaux en quatre morceaux égaux. Embrocher en alternant les morceaux de poulet yakitori et les oignons nouveaux sur les brochettes en bois.
4. Badigeonner la poêle avec 1,5 cs d'huile d'arachide et faire chauffer. Griller les brochettes à feu vif dans la poêle pendant environ 2 minutes de chaque côté.
5. Verser la marinade dans une autre poêle et faire réduire à feu vif jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et légèrement collante. Retirer la poêle du feu et badigeonner entièrement le poulet avec cette réduction. Saupoudrer les brochettes de poulet yakitori de graines de sésame et servir immédiatement.

Pour 3 personnes

Préparation: 35 minutes

- 450 g de poitrine de poulet
- 3 cs de sauce soja
- 3 cs de mirin
- 3 cs de saké
- 3 cs de sucre
- 1,5 cs d'huile d'arachide
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre
- 150 g d'oignons nouveaux
- Brochettes en bois
- 1 cs de graines de sésame

Astuce d'Anne-Sophie:

Fais tes études sérieusement, mais n'oublie pas de sortir avec tes amis, de faire du sport... Pendant tes études, essaie de trouver le bon équilibre entre travail et vie privée. Cet équilibre sera aussi la clé de ton succès professionnel à venir.

Saint-Jacques sur lit de cresson avec de la baguette

Pour 4 personnes

Préparation: 20 minutes

- 1 citron vert
- 5 cs d'huile d'olive
- 10 grains de poivre vert lyophilisé, broyés
- 24 coquilles Saint-Jacques
- 100 g de cresson de fontaine
- 1 cs de feuilles de citronnelle ciselées
- 2 cc de vinaigre balsamique blanc
- Sel
- Poivre citronné
- 1 baguette

1. Râper le zeste et presser le jus du citron vert.
2. Dans un saladier, mélanger 1 cs de jus de citron (réserver le restant pour la sauce), le zeste de citron, 2 cs d'huile d'olive et les grains de poivre broyés.
3. Ajouter les coquilles Saint-Jacques et laisser mariner à couvert pendant 10 minutes au réfrigérateur.
4. Pendant ce temps, disposer le cresson et les feuilles de citronnelle ciselées sur quatre assiettes.
5. Mélanger dans un bol le reste de jus de citron vert, le vinaigre balsamique blanc, 3 cs d'huile d'olive, le sel et le poivre citronné. Réserver cette vinaigrette.
6. Faire chauffer 0,5 cs d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, dorer les Saint-Jacques pendant 2 minutes de chaque côté et saler légèrement.
7. Répartir la vinaigrette sur la salade, disposer les Saint-Jacques tièdes et servir avec la baguette.

Anne-Sophie Grivois

Master en Audit et Conseil, ESCP Paris
Senior Audit, Lausanne



Angela Marti

Bachelor of Science in International Hospitality Management,
Ecole hôtelière de Lausanne
Assistant, Audit, Zurich



Salade asiatique de riz au crabe

1. Faire cuire le riz à point dans de l'eau salée selon les instructions de l'emballage et laisser refroidir.
2. Verser le vinaigre de riz dans un saladier. Ajouter l'huile de sésame et la sauce soja, et mélanger au fouet. Incorporer le wasabi à la vinaigrette.
3. Peler et presser le gingembre dans le presse-ail. Eplucher et couper le concombre et les radis en julienne, puis mélanger le tout dans la vinaigrette.
4. Couper la ciboulette en fines rondelles, la mélanger à la salade et laisser reposer quelques minutes.
5. Verser le riz dans le saladier et mélanger bien tous les ingrédients.
6. Ajouter délicatement le crabe à la salade. Faire macérer la salade de riz au réfrigérateur pendant 30 minutes.
7. Verser les graines de sésame dans une petite poêle pour les torrifier sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles commencent à sentir. En parsemer la salade de riz avant de servir.

Conseil: présenter la salade dans des coupelles individuelles décorées de coriandre fraîche.

Astuce d'Angela:

Organise soigneusement tes fiches – elles peuvent te sauver la vie pendant les examens. Fréquente des étudiants plus âgés que toi – ils sont souvent de bon conseil. Et n'oublie pas de faire preuve d'esprit d'équipe – passer des examens ensemble est beaucoup plus amusant!

Pour 3 personnes

Préparation: 45 minutes

- 125 g de riz basmati
- 2,5 dl d'eau
- Sel
- 1 cs de vinaigre de riz
- 3 cc d'huile de sésame
- 2 cs de sauce soja
- 1 pointe de couteau de wasabi
- 10 g de gingembre
- 250 g de concombre
- 150 g de radi rose
- 1 cs de ciboulette
- 150 g de crabe
- 1 cs de graines de sésame
- 1 cs de coriandre fraîche

Salade d'aubergines

Pour 3 personnes

Préparation: 20 minutes

- 300 g d'aubergines
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel
- 20 g d'oignons nouveaux
- 150 g de tomates cerises
- 200 g de poivrons grillés confits
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de jus de citron
- Poivre du moulin
- 2 gousses d'ail
- 150 g de fromage de brebis
- 1 cs de persil

1. Couper les aubergines en petits dés. Faire chauffer 2 cs d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et dorer les dés d'aubergine «al dente» avec un peu de sel. Verser les aubergines dans un saladier et laisser refroidir.
2. Laver les oignons nouveaux, les couper en fines rondelles puis mélanger aux aubergines. Ajouter les tomates cerises coupées en deux.
3. Verser les poivrons confits dans une passoire et les laisser égoutter. Couper les poivrons en morceaux et les ajouter à la salade.
4. Mettre 2 cs d'huile d'olive dans un bol avec le jus de citron fraîchement pressé et mélanger. Assaisonner cette vinaigrette avec du sel, du poivre et l'ail pressé. Verser la vinaigrette sur la salade d'aubergines et remuer.
5. Réserver à couvert la salade d'aubergines au réfrigérateur. Peu avant de servir, couper le fromage de brebis en petits cubes, hacher grossièrement le persil pour en décorer la salade d'aubergines.

Astuce de Mylene:

Accorder la priorité à l'empirisme plutôt qu'à la théorie? Ou apprendre d'abord et faire l'expérience pratique ensuite? Ni l'un ni l'autre! Pendant ses études, il faut toujours essayer de trouver un lien avec le monde du travail, car cela nous apprend à penser de manière différenciée et élargit notre horizon.



Michael Loher

Bachelor of Science FHO, Hochschule für
angewandte Wissenschaften St. Gallen (FHS)
Assistant, Audit, St-Gall



Dattes au gorgonzola en robe de lard

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Dénoyer les dattes et mettre un peu de gorgonzola au centre. Refermer les dattes et les enrouler dans les tranches de lard.
3. Placer les dattes sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.
4. Faire dorer les dattes au milieu du four pendant 5 à 7 minutes.

Pour 4 personnes

Préparation: 15 minutes

- 16 dattes
- 50 g de gorgonzola
- 1 paquet de lard fumé en tranches

Astuce de Michael:

Il n'est pas facile de trouver le bon équilibre entre persévérance et sérénité. Et bien qu'il faille poursuivre ses objectifs avec persévérance, il est essentiel de savoir rester serein. Car les choses ne se passent jamais comme on l'avait prévu.

Salade de poulet et sauce à l'avocat

Pour 4 personnes

Préparation: 50 minutes

- 1 gousse d'ail
- 1 cs de miel
- 5 cs d'huile d'olive
- 1,5 citron
- 500 g de poitrine de poulet
- 1 échalote
- 150 g de tomates cerises
- 1 avocat
- 2 cs de vinaigre de vin rouge
- 4 branches de basilic
- Sel
- Poivre du moulin

1. Presser l'ail. Le mélanger au miel et à 2 cs d'huile d'olive pour préparer la marinade. Couper le citron en quartiers. Rincer les poitrines de poulet à l'eau froide, les essuyer. Mélanger poulet et citron dans la marinade. Réserver 30 minutes au réfrigérateur.
2. Chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle. Dorer les quartiers de citron et le poulet pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Laisser refroidir.
3. Verser 2 cs d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge dans un saladier. Hacher l'échalote, couper les tomates en quatre et l'avocat en dés. Arroser les dés d'avocat de jus de citron et placer le tout dans le saladier, avec les feuilles ciselées de deux branches de basilic. Découper le poulet en bouchées, mélanger délicatement. Saler, poivrer. Dresser la salade dans les assiettes et décorer avec le reste de basilic et les quartiers de citron.

Astuce de Kurt:

Vis comme si tu
allais mourir demain.
Apprends comme si
tu étais immortel.

Kurt Grois

Master of Business Administration (MBA), INSEAD,
Fontainebleau, France
Director, Operations, Zurich



Virginie Dénervaud

Economiste d'entreprise,
HEG Vaud
Assistant, Audit, Lausanne



Soupe au potiron, à la carotte et au poireau

1. Faire fondre l'oignon haché dans l'huile d'olive, ajouter le potiron et les carottes et assaisonner de gingembre.
2. Mouiller avec le bouillon et laisser la soupe cuire pendant 15 minutes.
3. Mixer finement la soupe avec un mixeur, assaisonner avec du sel et – éventuellement – un peu d'huile d'olive. Pour la garniture, faire cuire brièvement le poireau à la vapeur et torrifier les graines de potiron dans une poêle sans matière grasse, en parsemer la soupe et servir.

Pour 2 personnes
Préparation: 20 minutes

- 1 oignon haché
- 1 cs d'huile d'olive
- 150 g de potirons râpés
- 150 g de carottes râpées
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé
- 4 dl de bouillon de légumes
- Sel
- 5 cm de vert de poireau, en julienne
- 1 cs de graines de potiron

Astuce de Virginie:

Tu dois aimer les défis et avoir envie d'apprendre de nouvelles choses. Tu dois avoir confiance en toi et connaître tes limites. L'essentiel est de bien gérer tes efforts.

Petites roulades de jambon de Parme

Pour 4 personnes

Préparation: env. 2 heures

- 120 g de jambon de Parme
- 200 g de ricotta
- 100 g de parmesan
- Sel
- Poivre du moulin
- 3 cs de pignons
- 1 bouquet de basilic finement haché

Astuce d'Ivo:

Lorsque l'on s'engage pendant ses loisirs et que l'on s'intéresse à d'autres choses, cela peut nous aider à considérer ce que l'on apprend avec plus de distance, de manière plus différenciée, et à poursuivre ses études de manière plus ciblée.

1. Disposer les tranches de jambon de Parme sur un grand morceau de film plastique, de manière à ce que les tranches se chevauchent pour former un long rectangle.
2. Mélanger la ricotta avec le parmesan fraîchement râpé, saler, poivrer.
3. Torréfier les pignons sans matière grasse dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'ils dorent et commencent à sentir. Mélanger ensuite à la crème de ricotta et étaler sur le jambon de Parme. Garnir de quelques feuilles de basilic.
4. A l'aide du film plastique, former un long rouleau de jambon de Parme. Refermer le film et placer les rouleaux au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.
5. Juste avant de servir, couper les rouleaux en morceaux de 2 cm à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Disposer les petits rouleaux sur un plat et décorer de feuilles de basilic.

Conseil: servir ces rouleaux accompagnés de tranches de ciabatta ou de baguette.

Ivo Herger

Sciences économiques, Université de Zurich
Senior, Audit, Zoug



Plats

principaux

Rafaela Vogt

Bachelor of Science ZFH en droit économique,
Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW)
Assistant, Conseil juridique et fiscal, Winterthur



Poulet au wok

1. Faire cuire le riz basmati selon les instructions de l'emballage.
2. Couper les poitrines de poulet en fines lanières. Saler, poivrer et chemiser avec de la féculé de pommes de terre.
3. Emincer l'ail, le gingembre, l'oignon, le poivron, les brocolis et les oignons nouveaux.
4. Chauffer l'huile d'arachide dans le wok. Faire revenir l'ail, le gingembre et l'oignon. Ajouter le poulet et faire dorer à feu vif pendant 2 à 3 minutes.
5. Ajouter les légumes et les faire brièvement revenir. Mouiller avec le vin de prune.
6. Verser la sauce soja et l'huile de sésame, et laisser cuire encore quelques instants. Saler, poivrer et ajouter un peu de sucre de canne. Dresser sur les assiettes et parsemer de noix de cajou.

Pour 2 personnes
Préparation: 30 minutes

- 125 g de riz basmati
- 200 g de poitrine de poulet
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 cs de féculé de pomme de terre (maïzena)
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre
- 1 oignon
- 1,5 poivron rouge
- 100 g de brocolis
- 80 g d'oignons nouveaux
- 2 cs d'huile d'arachide
- 5 cs de vin de prune
- 2 cs sauce soja
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cc de sucre de canne roux
- 50 g de noix de cajou

Astuce de Rafaela:

Comme le disait Robert Schumann, on n'a jamais fini d'apprendre. Utilise tes études pour poser la première pierre de ta carrière, saisis la chance qui t'est offerte!

Fettucine au thon

Pour 3 personnes

Préparation: 30 minutes

- Sel
- 1 feuille de laurier
- 250 g de fettucine
- 400 g de tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 boîtes de thon (à 200 g)
- Poivre du moulin
- 1 bouquet de persil plat
- 30 g de parmesan râpé

1. Porter à ébullition de l'eau salée avec une feuille de laurier. Faire cuire les fettucine «al dente» pendant env. 10 minutes.
2. Pendant ce temps, trancher les tomates en dés.
3. Hacher l'oignon et les gousses d'ail, et les faire fondre à la poêle dans de l'huile chaude. Ajouter les tomates et laisser mijoter. Egoutter et émietter le thon avant de l'incorporer à la sauce tomate. Saler et poivrer. Hacher finement le persil et l'ajouter à la sauce.
4. Mélanger les fettucine à la sauce et disposer dans les assiettes. Servir avec du parmesan.

Astuce de Matthias:

Exploite à fond les possibilités qui te sont offertes pendant tes années d'études! Fais aussi des séjours à l'étranger et des stages: ils faciliteront tes débuts dans le monde du travail et te permettent dès maintenant de te changer les idées.

Matthias Büeler

Master of Science in Business Administration,
Université de Berne et Singapore Management University
Consultant, Conseil économique, Zurich



Angela Rianto

Master of Arts in European Business, Université de Fribourg
Assistant, Audit, Lausanne



Gratin de riz à la grecque

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Faire cuire le riz selon les instructions de l'emballage.
3. Pendant ce temps, hacher finement l'oignon et faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire d'abord revenir les oignons, puis ajouter la viande hachée.
4. Couper les tomates et les courgettes en morceaux avant de les mélanger à la viande. Laisser mijoter pendant environ 7 minutes à feu moyen. Saler et poivrer. Ajouter le thym et l'origan.
5. Verser le riz cuit dans la poêle et mélanger avec les autres ingrédients.
6. Huiler légèrement un plat à gratin et verser la préparation. Emietter le fromage de brebis pour en parsemer le gratin de riz à la grecque.
7. Faire gratiner au milieu du four pendant env. 10 minutes.

Pour 3 personnes
Préparation: 30 minutes

- 125 g de riz long grain
- 1 oignon
- 1 cs d'huile
- 250 g de viande hachée
- 300 g de tomates
- 200 g de courgettes
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 cs de thym haché
- 1 cs d'origan haché
- 200 g de fromage de brebis

Astuce d'Angela:

Malheureusement, la loi des rendements décroissants s'applique également à tes études: ce n'est pas forcément en travaillant plus que l'on apprend davantage. Apprends intelligemment, essaie de comprendre la logique des choses au lieu d'encombrer ta mémoire et n'oublie pas que, pour tout le reste, il y a internet.

Astuce de Patricia:

Pour devenir un bon cuisinier, il faut mettre la main à la pâte et non se contenter de regarder les autres travailler. Si, pendant tes études, tu fais des expériences pratiques, ton quotidien sera plus intéressant et tu bénéficieras d'atouts importants lors du choix de ton emploi.

Couscous aux herbes et brochettes de poulet aux dattes

Pour 4 personnes

Préparation: 35 minutes

- 4 dl de bouillon de volaille
- 250 g de couscous
- 1 oignon
- 2 bouquets de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 citrons
- Sel
- Poivre citronné
- 8 dattes
- 4 poitrines de poulet
- Paprika doux
- 8 brochettes en bois
- Beurre à rôtir

1. Porter le bouillon de volaille à ébullition avant de le verser sur le couscous. Laisser gonfler pendant env. 15 minutes. Hacher l'oignon et les herbes, et mélanger au couscous. Presser un citron et verser le jus sur le couscous aux herbes. Assaisonner de sel et de poivre citronné.
2. Couper les dattes en deux dans le sens de la longueur, enlever les noyaux et les trancher en deux dans le sens de la largeur.
3. Découper chaque poitrine de poulet en 6 morceaux. Assaisonner de sel, de poivre citronné et de paprika.
4. Alternier 4 morceaux de dattes avec 3 morceaux de poulet sur chaque brochette et faire dorer dans un peu de beurre à rôtir pendant env. 6 minutes.
5. Couper le deuxième citron en rondelles. Servir les brochettes de poulet et de dattes avec les rondelles de citron et le couscous aux herbes.

Patricia Zahner

Master of Law, Université de Berne
Assistant, Conseil juridique et fiscal, Zoug



Stephan Metz

lic. iur. HSG, Avocat, Université de St-Gall
Consultant, Conseil juridique et fiscal, Bâle



Poêlée de légumes et de gnocchis

1. Couper en dés l'oignon, les carottes, les choux-raves, les courgettes et le poivron.
2. Egoutter le maïs dans une passoire, rincer à l'eau courante et laisser bien égoutter.
3. Chauffer l'huile de colza dans une grande poêle antiadhésive et faire revenir les ingrédients ci-dessus. Mouiller avec le bouillon de légumes et verser les tomates pelées avec leur jus. Saler et poivrer. Faire cuire «al dente» les légumes pendant 8 à 10 minutes à feu moyen.
4. Faire cuire les gnocchis dans de l'eau salée pendant 2 minutes. Les mélanger ensuite avec les légumes.
5. Couper le persil et parsemer juste avant de servir.

Conseil: ce plat peut aussi se préparer avec d'autres légumes.

Pour 3 personnes
Préparation: 30 minutes

- 1 oignon
- 100 g de carottes
- 150 g de choux-raves
- 120 g de courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de maïs (280 g)
- 2 cs d'huile de colza
- 1,25 dl de bouillon de légumes
- 1 boîte de tomates pelées (280 g)
- Sel
- Poivre du moulin
- 300 g de gnocchis
- 2 cs de persil plat

Astuce de Stephan:

Les études te fournissent les ingrédients. Mais c'est à toi de faire la cuisine. Fais fructifier le temps dont tu disposes et hiérarchise tes intérêts personnels. Car ils t'accompagneront tout au long de ta vie.

Cannellonis à la bolognaise

Astuce de Samuel:

Afin de survivre pendant tes études, tu dois travailler de manière régulière et faire toutes les expériences pratiques nécessaires. Mais n'oublie jamais de prendre du temps pour toi.

Pour 3 personnes

Préparation: 1 heure

- 400 g de viande hachée
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 gousses d'ail
- 30 g de carottes
- 30 g de céleris
- 30 g de poireaux
- 1 oignon
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 tomates
- 150 g de cannellonis
- 1,25 dl de vin rouge
- 2 boîtes de concentré de tomate
- 1,25 dl de bouillon de boeuf
- 1,25 dl de lait
- 2 cs d'origan haché
- 50 g de parmesan râpé

1. Mettre la viande hachée dans un grand bol. Saler et poivrer, ajouter une gousse d'ail pressée.
2. Couper les carottes, les céleris, les poireaux et l'oignon en petits dés. Chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et faire rissoler les légumes. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Couper les tomates en petits dés et les mélanger avec la viande et les légumes.
4. Fourrer les cannellonis avec les $\frac{2}{3}$ de la farce et les disposer dans un plat à gratin légèrement huilé.
5. Faire chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir le restant de la viande hachée. Déglacer avec le vin rouge et incorporer le concentré de tomate. Allonger la sauce bolognaise avec le bouillon et le lait, et laisser mijoter doucement. Saler et poivrer, ajouter une gousse d'ail pressée et de l'origan. Verser la sauce sur les cannellonis et parsemer de parmesan râpé.
6. Faire gratiner les cannellonis à la bolognaise au milieu du four préchauffé à 200 degrés pendant env. 25 minutes.

Samuel Jaccard

Economiste d'entreprise, HEG Vaud
Senior, Audit, Neuchâtel



Benjamin Perritaz

Master in Business Law, Université de Genève
Consultant, Conseil juridique et fiscal,
Lausanne



Pasta alla Norma

1. Couper les tomates en dés. Eplucher et couper en petits dés les gousses d'ail.
2. Faire chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une petite casserole et mettre l'ail à suer. Ajouter les dés de tomate, faire revenir quelques instants et déglacer au vin rouge. Ajouter la feuille de laurier, saler et poivrer. Laisser cuire la sauce tomate à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle épaississe.
3. Couper les aubergines dans le sens de la longueur, puis en fines tranches. Chauffer le restant d'huile d'olive dans une poêle et faire dorer les tranches d'aubergines. Retirer de la poêle, puis laisser égoutter sur du papier absorbant.
4. Cuire les penne «al dente» en suivant les instructions de l'emballage. Verser les pâtes dans une passoire puis les incorporer à la sauce tomate. Ajouter délicatement les aubergines et réchauffer le tout. Effiler les feuilles de basilic et en parsemer la sauce. Effriter la ricotta en la répartissant sur votre plat de pasta alla Norma.

Pour 3 personnes
Préparation: 45 minutes

- 500 g de tomates
- 3-4 gousses d'ail
- 6 cs d'huile d'olive
- 1,25 dl de vin rouge
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre du moulin
- 300 g d'aubergines
- 250 g de penne
- 2 cs de basilic
- 100 g de ricotta

Astuce de Benjamin:

Exploite à fond le temps dont tu disposes pour apprendre. Il vaut mieux axer ses études sur le long terme plutôt que de se contenter de passer des examens.

Filets de saumon aux courgettes

Pour 4 personnes

Préparation: 40 minutes

- 4 filets de saumon (d'env. 150 g chacun), sans peau
- Sel
- Poivre du moulin
- 125 g de fromage frais au raifort, par ex. Cantadou
- 400 g de courgettes
- 1 citron
- Papier sulfurisé

1. Saler et poivrer les filets des deux côtés. Tartiner du fromage frais sur l'un des deux côtés.
2. Faire des copeaux de courgettes à l'aide d'un économe. Préparer quatre grandes feuilles de papier sulfurisé. Disposer au milieu de chaque feuille les copeaux de courgettes les uns à côté des autres. Saler et poivrer.
3. Placer les filets de saumon sur les courgettes, côté fromage vers le bas.
4. Découper quatre fines rondelles de citron et disposer une tranche de citron sur chaque filet.
5. Fermer les papillotes en pliant, sans trop serrer, les deux parties libres du papier sur le poisson. Replier plusieurs fois les bords l'un sur l'autre et fixer éventuellement le tout avec un trombone.
6. Faire cuire les papillotes pendant 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 degrés. Pour servir, enlever les trombones et découper le haut des papillotes avec des ciseaux.

Astuce de Nicolas:

Utilise tes ressources au bon endroit et au bon moment. Ainsi, à côté de la préparation de tes examens, il te restera du temps pour ta vie sociale et tes loisirs.

Conseil: du riz long grain accompagnera parfaitement ce plat.

Nicolas Wyss

lic. rer. pol., Université de Berne
Manager, Conseil économique, Zurich



Markus Neuhaus

Dr. iur., Université de Zurich
CEO PricewaterhouseCoopers Suisse, Zurich



Rumsteak en croûte aux fines herbes

1. Préchauffer le four à 80 degrés.
2. Dans un bol, mélanger la chapelure, le parmesan, l'ail et les fines herbes, réserver à couvert.
3. Saler et poivrer légèrement la viande.
4. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer la viande pendant env. 15 minutes, jusqu'à ce qu'une croûte se forme. Mettre la viande dans un plat à gratin.
5. Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur et les disposer autour de la viande. Laisser cuire le tout pendant env. 1 h 30 au milieu du four. Retirer ensuite la viande et les tomates. Elever la chaleur du four à 240 degrés. Recouvrir les tomates et la viande de chapelure aux herbes et faire gratiner 3 à 4 minutes dans la partie supérieure du four, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Conseil: les pommes sautées sont l'accompagnement idéal pour ce plat.

Astuce de Markus:

Personnellement, j'ai beaucoup appris de l'application des théories dans la pratique, aussi bien en me penchant sur des cas concrets qu'en rédigeant des textes ou en travaillant pendant mes études. D'autre part, l'échange de points de vue avec mes camarades m'a été d'une grande aide.

Pour 4 personnes

Préparation: 2 h 40

(sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant la cuisson)

- 6 cs de chapelure
- 6 cs de parmesan râpé
- 3 gousses d'ail pressées
- 6 cs de fines herbes (basilic, persil, thym, marjolaine)
- 8 cs d'huile d'olive
- 800 g de rumsteak
- 0,5 cc de sel
- Poivre du moulin
- 4 tomates

Risotto safrané et roquette

Pour 2 personnes

Préparation: 35 minutes

- 1 oignon
- 1 cs de beurre
- 300 g de riz spécial risotto
- 8 dl de bouillon de volaille
- 1 sachet de safran
- Sel
- Poivre du moulin
- 50 g de roquette
- 60 g de parmesan

1. Ciseler finement l'oignon. Chauffer le beurre dans une sauteuse et mettre l'oignon à blondir. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Verser la moitié du bouillon. Laisser cuire env. 15 minutes en remuant de temps en temps. Dissoudre le safran dans le restant du bouillon, et ajouter celui-ci peu à peu dans la sauteuse.
3. Saler et poivrer le risotto. Hacher grossièrement la roquette et ajouter celle-ci au riz. Saupoudrer de parmesan et servir aussitôt.

Astuce de Christa:

Le but des études n'est pas uniquement d'apprendre. Il est tout aussi important de nouer des relations, d'élargir son horizon en voyageant et de faire ses premières expériences pratiques.
Amuse-toi bien!

Christa Rohrbach

Master of Arts in Accounting
and Finance (M.A. HSG),
Université de St-Gall
Senior Consultant, Conseil
juridique et fiscal, Zurich



Matthias Waldmeier

Bachelor of Science,
Fachhochschule Nordwestschweiz
Senior, Audit, Bâle



Gratin de poisson aux brocolis

1. Faire cuire le riz basmati selon les instructions de l'emballage.
2. Couper les brocolis et les faire cuire dans une casserole à tout petit feu pendant env. 5 minutes. Egoutter.
3. Arroser les filets de rouget barbet avec du jus de citron et les découper en morceaux.
4. Couper les tomates en dés. Verser la farine dans une casserole et faire roussir à feu vif. Mouiller avec le bouillon de légumes et ajouter le lait. Battre énergiquement au fouet jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Porter rapidement à ébullition afin de lier la sauce. Assaisonner de moutarde, de sucre, de sel et de poivre. Hacher finement le persil et l'aneth, puis les incorporer à la sauce.
5. Remplir un plat à gratin de riz et disposer le poisson par-dessus. Répartir les brocolis et les dés de tomates, puis couvrir le gratin avec la sauce à la moutarde.
6. Faire gratiner pendant env. 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 degrés.

Pour 3 personnes
Préparation: 45 minutes

- 200 g de riz long grain
- 400 g de brocolis
- 500 g de filets de rouget barbet
- 1 citron
- 2 tomates
- 1 cs de farine
- 2 dl de bouillon de légumes
- 1,5 dl de lait
- 2 cs de moutarde
- 1 cc de sucre
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 cs de persil
- 1 cs d'aneth

Astuce de Matthias:

Fixe-toi des objectifs ambitieux, mais réalistes. Ne boudes pas ton plaisir lorsque tu as atteint ton but. Profite au maximum de tes études – c'est une tranche de vie très précieuse et passionnante.

Des

serts

Aïcha Ladlami

Master in Finance, Université de Strasbourg
Consultant, Conseil juridique et fiscal, Genève



Tiramisu aux fraises

1. Couper les fraises en quatre ou en six selon leur taille. Les faire macérer dans le sirop légèrement poivré.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Battre au fouet les jaunes et le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Mélanger avec le mascarpone.
3. Fouetter la crème et battre les blancs d'œufs en neige. Incorporer délicatement le tout à l'appareil. Emietter les biscuits. Dans les verrines, alterner les couches de biscuits, de fraises et de crème au mascarpone en terminant par la crème au mascarpone.
4. Placer les verrines env. 1 heure au réfrigérateur. Saupoudrer de chocolat en poudre avant de servir.

**Pour 4 personnes, dans des
verrines de 2,5 dl.**

Préparation: 1h30

- 100 g de fraises
- 6 cs de sirop de fraise
- Poivre du moulin
- 2 œufs
- 25 g de sucre
- 125 g de mascarpone
- 1 dl de crème
- 12 biscuits à la cuillère
- 2 cc de chocolat en poudre sucré

Astuce d'Aïcha:

*Il est souvent plus efficace
d'être bien organisé que de
travailler longtemps.*

Figues au four

Pour 3 personnes

Préparation: 30 minutes

- 6 figues fraîches
- 10 g de beurre
- 2 cs de cognac
- 2 cs de crème
- 2 cc de sucre vanillé
- 25 g de noisettes pilées
- 25 g d'amandes râpées
- 20 g de pistaches hachées

1. Préchauffer le four à 225 degrés.
2. Laver, essuyer et équeuter les figues. Les entailler en croix de manière à ce que le fond reste intact.
3. Beurrer un plat à gratin et placer les figues.
4. Mélanger 1 cs de cognac avec la crème et le sucre vanillé. Mélanger la crème, les noisettes et les amandes. Ajouter les pistaches – en en réservant quelques-unes pour la décoration – et remuer le tout jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.
5. Farcir les figues d'environ 1 cc de crème. Décorer avec les pistaches restantes.
6. Faire cuire env. 10 minutes au milieu du four à 225 degrés.
7. Dresser les figues sur des assiettes à dessert. Déglacer les sucs du plat à gratin avec 1 cs de cognac et verser le jus ainsi obtenu sur les figues.

Astuce de Céline:

Non scholae, sed vitae
discimus – nous
n'apprenons pas pour
l'école, mais pour
la vie.

Céline Koch

Economiste d'entreprise FH,
Hochschule für angewandte Wissenschaften St. Gallen (FHS)
Assistant, Audit, Berne



Louis Macchi

Master in Financial International Taxation,
Université de Lugano et Master in Business
Administration, Université de Milan, Italie
Manager, Conseil juridique et fiscal, Lugano



Crème cappuccino

1. Dans un grand bol, mélanger le mascarpone et le yaourt pour obtenir une masse lisse.
2. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le cappuccino en poudre.
3. Battre fermement la crème et l'incorporer à la masse.
4. Verser la crème au cappuccino dans des coupelles à desserts et placer au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer finement de cacao en poudre et décorer avec les grains de café en chocolat.

Pour 3 personnes

Préparation: 30 minutes

- 250 g de mascarpone
- 75 g de yaourt nature
- 0,5 cs de sucre
- 8 g de sucre vanillé
- 10 g de cappuccino en poudre
- 80 g de crème
- 10 g de cacao en poudre
- 9 grains de café en chocolat

Astuce de Louis:

Fais les études qui t'intéressent le plus et implique-toi passionnément, tout sera alors plus facile. Fixe-toi des objectifs et atteins-les de la manière la plus efficace possible, ce qui te permettra de profiter pleinement du temps libre qu'offre la vie d'étudiant.

Beijinhos de COCO

Pour environ 25 boules
Préparation: 60 minutes

- 400 g de lait concentré sucré
- 30 g de beurre
- 100 g de noix de coco râpée

1. Verser le lait concentré sucré dans une petite casserole et ajouter le beurre.
2. Faire chauffer le lait concentré à feu moyen en remuant constamment et sans le laisser bouillir. Après 10 minutes environ, la crème épaisit. Verser dans une assiette et laisser refroidir complètement: la crème va se figer.
3. Avec des mains légèrement beurrées, former ensuite des petites boules avec la crème. Rouler les boules dans la noix de coco râpée et les placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Astuce de Samuel:

Trouver le bon emploi après ses études est primordial. Même si tes idées sont claires, tu devrais investir du temps pour réfléchir à ton avenir professionnel. En plus des stages, tu devrais essayer de parler avec un maximum de professionnels afin de te faire une idée concrète de leur métier.

Samuel Babey

Bachelor en gestion d'entreprise,
Université de Lausanne (HEC)
Director, Conseil économique, Genève



Vivani Made

Licence en sciences économiques, Université de Zurich
Senior Manager, Operations, Zurich



Bananes frites

1. Verser la farine de riz dans un bol avec un peu d'eau, mélanger pour obtenir une pâte lisse et gluante. Ajouter le sucre roux et du sel. Mélanger à nouveau.
2. Incorporer la noix de coco râpée et les graines de sésame dans la pâte, et laisser reposer un moment.
3. Faire chauffer l'huile végétale dans une friteuse.
4. Peler les mini bananes. Les tremper des deux côtés dans la pâte avant de les frire env. 5 minutes dans l'huile bouillante pour obtenir un bel aspect doré. Retirer les bananes de l'huile à l'aide d'une écumoire et laisser égoutter sur du papier absorbant.
5. Verser un peu de miel d'acacia ou tout autre miel liquide sur les bananes et servir encore chaud.

Pour 3 personnes

Préparation: 15 minutes

- 50 g de farine de riz
- 1 dl d'eau
- 1 cs de sucre roux
- Sel
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 cs de graines de sésame
- 1 l d'huile végétale
- 250 g de mini bananes
- 3 cs de miel d'acacia

Astuce de Vivani:

«The golden rule is that there
are no golden rules.»
(George Bernard Shaw)

Mousse de mangues et de fruits de la passion

Pour 4 personnes, dans des
verrines de 2,5 dl
Préparation: 40 minutes

- 3 mangues
- 1 citron vert
- 4 cs de sucre roux
- 3 dl de crème entière
- 2 fruits de la passion

1. Peler et couper les mangues en morceaux avant de les mettre dans un récipient profond. Ajouter le jus du citron vert et le sucre. Réduire le tout en purée.
2. Battre la crème et incorporer délicatement dans la purée de fruits. Verser la mousse dans des coupelles ou des verrines et placer env. 30 minutes au réfrigérateur.
3. Sortir les mousses du réfrigérateur. Couper les fruits de la passion en deux et extraire la pulpe pour décorer les mousses.

Conseil: cette mousse est encore meilleure lorsqu'elle est préparée avec des mangues thaïes.

Astuce de Claudia:

La recette du succès n'existe pas. Pour adoucir tes études, je t'invite à ne pas négliger les séminaires, les conférences, les ateliers et les Career Days! A l'instar des desserts, ils ne sont pas indispensables, mais ils font beaucoup de bien!

Claudia Diebold

Master of Arts in International Relations,
Université de Genève (HEiD)
Assistant Consultant, Conseil juridique et fiscal, Genève



Christian Ferri

Bachelor in European Business,
University of Lincoln (GB)

Assistant Consultant, Conseil juridique et fiscal, Lausanne



Petits fondants chauds au chocolat

Astuce de Christian:

Organise-toi: fais ce qu'il faut pour mener à bien la tâche qui t'incombe!
Implique-toi: les associations sont un bon moyen de rencontrer des gens. Amuse-toi: profite de tes études!

1. Dans un récipient, placer un œuf entier, un jaune d'œuf, le sucre et le sel. Battre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre dans un récipient à fines parois placé dans un bain-marie légèrement frémissant. Remuer pour obtenir une pâte bien lisse, puis incorporer cette masse au mélange précédent.
3. Mélanger la farine à l'appareil. Remplir les tasses préalablement beurrées et sucrées. Placer les tasses sur une plaque à four. Faire cuire env. 15 minutes au milieu du four préchauffé à 180 degrés. Sortir les fondants du four et servir immédiatement.

Conseil: ces fondants sont délicieux accompagnés d'une glace à la vanille ou d'un peu de crème fouettée. Préparer les mini fondants au chocolat environ une demi-journée à l'avance. Il suffit de les couvrir et de les conserver au réfrigérateur pour les mettre au four au moment voulu. La cuisson se prolonge alors de 7 minutes.

**Pour 4 tasses à espresso de 1,5 dl,
beurrées et sucrées
Préparation: 35 minutes**

- 2 œufs
- 60 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 50 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 50 g de farine

Délices aux mûres et à la noix de coco

Pour 4 tasses de 2,5 dl, beurrées
Préparation: 25 minutes

- 40 g de beurre
- 60 g de sucre
- 1 cc de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 œuf entier
- 60 g de noix de coco râpée
- 70 g de farine
- 0,5 cc de levure
- 3 cs de lait
- 150 g de mûres coupées en quatre
- 4 truffes blanches congelées
- 1 cs de noix de coco râpée

1. Ramollir le beurre dans un récipient et mélanger avec le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajouter l'œuf et continuer de battre la masse jusqu'à ce qu'elle blanchisse.
2. Mélanger la noix de coco râpée, la farine et la levure et ajouter au mélange. Ensuite, incorporer délicatement le lait et les mûres.
3. Verser dans chaque tasse 2 cs de pâte. Placer une truffe congelée, puis remplir les tasses avec le restant de pâte. Parsemer de noix de coco râpée. Disposer les tasses sur une plaque.
4. Faire cuire pendant env. 20 minutes au milieu du four préchauffé à 180 degrés. Sortir les délices et les servir tièdes.

Conseil: préparer la pâte une demi-journée à l'avance. Il ne restera qu'à la verser dans les tasses pour cuire les délices.

Astuce de Sandra:

J'aimerais invoquer
Albert Einstein:
«La vie, c'est comme une
bicyclette, il
faut avancer pour ne
pas perdre
l'équilibre.»

Sandra Fumia

Dr. sc. ETH,
Ecole polytechnique fédérale de Zurich
Consultant, Conseil juridique et fiscal, Zurich





Muffins au Baileys

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Mélanger farine, levure, bicarbonate de soude, sucre vanillé et sel.
3. Râper finement le chocolat et l'ajouter à la farine. Bien mélanger tous les ingrédients.
4. Dans un deuxième bol, battre la margarine avec l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter la farine et le Baileys. Mélanger à la spatule jusqu'à ce que le tout soit bien imprégné.
5. Répartir la pâte sur une plaque à muffins ou dans des moules individuels bien beurrés. Faire cuire environ 20 minutes au milieu du four à 200 degrés.

Pour 12 muffins
Préparation: 45 minutes

- 250 g de farine
- 2 cc de levure
- 0,5 cc de bicarbonate de soude
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 100 g de chocolat noir
- 125 g de margarine
- 1 œuf
- 150 g de sucre
- 3 cs de Baileys

Astuce de René:

Prends une bonne portion d'études, mélange-la soigneusement avec ce qu'il faut de persévérance en dosant stratégiquement le temps nécessaire à la réussite de l'opération. Ajoute suffisamment de temps libre, mixe le tout et laisse mijoter pendant plusieurs années à feu moyen.

Les recettes

Bananes frites	69
Beijinhos de coco	66
Brochettes de poulet yakitori	19
Camembert gratiné	16
Cannellonis à la bolognaise	46
Couscous aux herbes et brochettes de poulet aux dattes	42
Crème cappuccino	65
Dattes au gorgonzola en robe de lard	27
Délices aux mûres et à la noix de coco	74
Fettucine au thon	38
Figues au four	62
Filets de saumon aux courgettes	50
Frittata de courgettes et d'oignons	15
Gratin de poisson aux brocolis	57
Gratin de riz à la grecque	41
Mousse de mangues et de fruits de la passion	70
Muffins au Baileys	77
Pasta alla Norma	49
Petites roulades de jambon de Parme	32
Petits fondants chauds au chocolat	73
Poêlée de légumes et de gnocchis	45
Poulet au wok	37
Risotto safrané et roquette	54
Rumsteak en croûte aux fines herbes	53
Saint-Jacques sur lit de cresson avec de la baguette	20
Salade asiatique de riz au crabe	23
Salade d'aubergines	24
Salade de poulet et sauce à l'avocat	28
Soupe au potiron, à la carotte et au poireau	31
Tiramisu aux fraises	61

Nos collaborateurs

PwC

Aïcha Ladlami	60
Angela Marti	22
Angela Rianto	40
Anne-Sophie Grivois	21
Benjamin Perritaz	48
Céline Koch	63
Christa Rohrbach	55
Christian Ferri	72
Claudia Diebold	71
Franck Magnenat	17
Irène Jegge	18
Ivo Herger	33
Kurt Grois	29
Louis Macchi	64
Markus Neuhaus	52
Matthias Büeler	39
Matthias Waldmeier	56
Michael Loher	26
Mylene Perez	25
Nicolas Wyss	51
Patricia Zahner	43
Rafaëla Vogt	36
René Barmet	76
Richard Zraggen	14
Samuel Babey	67
Samuel Jaccard	47
Sandra Fumia	75
Stephan Metz	44
Virginie Dénervaud	30
Vivani Made	68

Notes

