La recette de Jean Moro : poulet à la provençale

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 9: **La chronique de madame pratique**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Préservez votre vue!
Pour cela, attention à la télévision! En effet, les radiations bleues émises par la télévision provoquent chez de nombreuses personnes une fatigue anormale des yeux. Dans ce cas, il est indispensable de porter des verres spéciaux, à peine teintés, qui ne gênent nullement la vision lorsque l'œil regarde d'autres points sur l'écran, mais arrêtent une partie des radiations nocives. Les lunettes solaires sont insuffisantes.

Ils vous sont confiés
Si vous les adorez, ils n'en restent pas moins de dangereux petits touche-à-tout, Aussi ne les laissez jamais dans une chambre dont la fenêtre est ouverte. Attention aussi aux boîtes d'allumettes, produits d'entretien, encre, couteaux, boîtes à ouvrages, lames de rasoir, débris de verre. Et même si les sacs en plastique paraissent inoffensifs, sachez qu'on a vu des enfants les mettre sur la tête et périr étouffés!

La santé dans votre assiette
Plus qu'un aliment, le raisin est aussi un merveilleux remède. On y trouve quantité de sels de potasse, du fer — c'est, dit-on, le tonique le plus remarquable du monde. Les acides organiques du raisin sont très antiseptiques et leur effet sur les gencives est l'un des plus spectaculaires.

Le carreau brisé
Si vous devez changer le carreau d'une fenêtre, nettoyez bien la gorge de la moulure, puis passez-y une couche de peinture avant de placer le nouveau verre.

La bourse à pasteur
Cette mauvaise herbe qui croît un peu partout est la providence même. Une poignée de ces plantes fraîches, posée sur la nuque, coupera les saignements de nez. Fraîche et écrasée, la bourse à pasteur guérira les blessures. En outre, elle est d'un secours efficace au moment de l'âge critique.

La planche à découper métamorphosée
Avez-vous songé que ces planches peu onéreuses peuvent devenir un tableau des clés de maison, un pense-bête, avec bloc et crayon? Un peu de tissu adhésif, une couche de peinture ou de vernis, quelques crochets, un bloc de papier, un joli ruban, un galon, et déjà vous les aurez artistiquement métamorphosées.

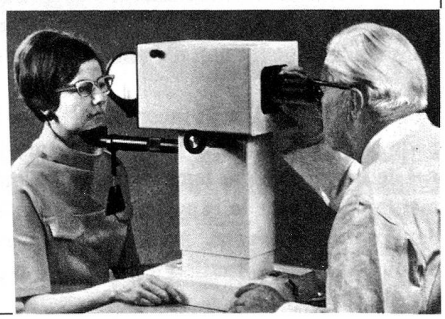
L'anse du panier
Les femmes de ménage ne courent pas les rues et elles savent se faire payer de nos jours; c'est, ma foi, leur bon droit! Aussi, lorsque vos revêtements de sol en plastique sont tachés de traces de caoutchouc, prenez une simple gomme d'écolier et vous les ferez disparaître sans bourse délier.

La recette de Jean Moro
(Hôtel «La Rocaille» — Château-d'Œx)

Poulet à la provençale
Nécessaire pour cette recette: une poularde de 1400 g. pour 4 personnes; 3 cuillerées à thé de farine; 2 verres de bon vin rouge; 1 dl. de crème. Sel, poivre, brin de romarin, quelques feuilles d'estragon et une feuille de sauge.

Découper la poularde en morceaux à votre convenance, fariner et faire rôtir à l'huile dans une poêle. Lorsque les morceaux sont dorés, les retirer et les placer dans une cocotte. Enlever l'excédent de résidu graisseux, déglacer le fond de la poêle avec le vin (deux bons verres) et ajouter les herbes (romarin, estragon, sauge); saler et poivrer. Laisser mijoter doucement 30 minutes. Au moment de servir, ajouter la crème en remuant, et servir aussitôt.
Comme garniture: petits pois, carottes et pommes rissolées.

Solutions des jeux
1. L'énigme du mois: pin-son = pinson.
2. Cherchez le titre!: « Le quai des brumes ».
3. Les lettres éparses: ONDULEUX - MONNAYER - PLONGEUR - DÉMONTÉE - PRONONCÉ - MONO - TONE - POLOCHON.

Grâce à la ristourne
coop
vous aide
à vivre mieux

Vos verres sont-ils toujours adaptés à votre vue ?
Votre opticien spécialiste examinera avec vous tous les problèmes de vos lunettes.
renens optique
Rue Neuve
(Grand-Hôtel)
1020 RENENS
R. Peytrignet
Opticien qualifié
Membre
de l'Association suisse
des Opticiens.
Membre de la
Société d'Optométrie
d'Europe.