Bons petits plats pour toi et moi

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 2

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

Potage aux légumes Tante Marie

On utilisera, pour cette version rapide, des légumes surgelés. La recette permet en outre de tirer parti du morceau de choufleur ou de la carotte, qui restent si souvent en attente dans le réfrigérateur des petits ménages.

Ingrédients

1 paquet de macédoine de légumes surgelés
1 oignon haché fin
1 cs de beurre
7,5 dl de bouillon (cubes)
50 g de fromage râpé, sbrinz ou parmesan p. ex.

Faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition et ajouter les légumes encore surgelés. Laisser cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Servir ce potage léger en présentant le fromage râpé à part.

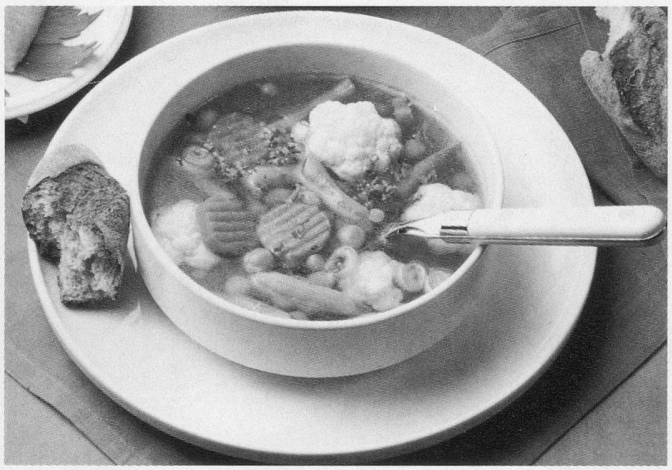
Variante aux légumes frais

Remplacer la macédoine de légumes surgelés par

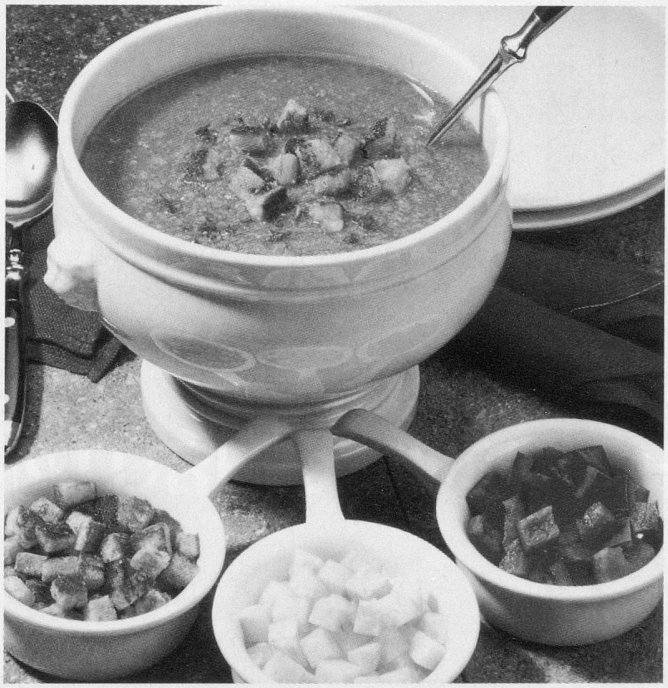
1 carotte
1 petit chou-fleur
150 g de haricots frais
150 g de petits pois frais

La préparation reste la même, en comptant toutefois 20 à 25 minutes de cuisson.

Potage aux légumes Tante Marie



Gaspacho



Gaspacho

Quand on a passé, ne serait-ce qu'une fois, ses vacances en Espagne ou au Portugal, on apprécie tout particulièrement ce potage rafraîchissant facile à préparer.

Ingrédients

4 tomates
½ concombre
½ poivron vert
1 gousse d'ail
1 oignon
2 cs d'huile d'olive
1 cs de vinaigre
2 tranches de pain de mie, sel, poivre du moulin
1 cs de beurre

Ebouillanter les tomates pour pouvoir les peler aisément avant de les épépiner. Concasser trois d'entre elles et couper la quatrième en petits dés.
Peler le concombre et en détailler le tiers en petits dés qu'on réserve. Laver le poivron et le couper menu. Hacher finement l'oignon et l'ail.
Au mixer, réduire en purée les tomates concassées, le concombre et le poivron avec le pain de mie coupé menu, l'oignon, l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer et ajouter 2 dl d'eau froide. Mettre le gaspacho au frais.

Servir en présentant à part, dans des coupelles, les dés de tomate et de concombre ainsi que des croûtons frits au beurre. Chacun pourra ainsi garnir le potage au gré de sa fantaisie.