

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Votre assiette de l'été : du poisson. et des légumes : filets de cabillaud à la provençale  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829606>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Votre assiette de l'été

### Du poisson...

#### Filets de cabillaud à la provençale

Ingrédients  
pour 4 personnes:



800 g de filets de cabillaud  
4 cuillerées à soupe de jus de citron  
800 g de courgettes  
24 olives noires  
2 gousses d'ail  
2 cuillerées à soupe d'herbes de Provence,  
sel, poivre blanc du moulin

Rincer vivement les filets de poisson à l'eau froide, les éponger avec du papier ménage et les arroser sur les deux faces avec du jus de citron. Empiler les filets sur une assiette et laisser macérer 20 minutes. Entre-temps, couper les courgettes lavées en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Rincer les olives à l'eau froide et hacher finement les gousses d'ail. Répartir la moitié des tranches de courgettes et des olives sur quatre feuilles d'aluminium, assaisonner d'herbes de Provence, d'ail, d'un peu de sel et de poivre blanc du moulin. Poser les filets de cabillaud sur les légumes, ajouter l'autre moitié des courgettes et des olives et assaisonner comme la première couche. Replier les feuilles en paquet bien fermés, les poser sur une tôle à gâteau, glisser le tout au four préchauffé à 220 degrés et faire cuire 20 à 25 minutes. Servir directement dans la feuille.

Cuisinez avec Silva: «Les poissons», de Irma Ruche et Raymonde Chapuis, Editions Silva, Zurich.



Avec la belle saison, les crudités sont à l'ordre du jour. Mais peut-être que les grandes chaleurs vous permettront d'apprécier aussi un délicat poisson. Que vous soyez en voyage, ou que vous restiez chez vous, les deux alternatives vous permettront de passer d'agréables moments à table. Tout d'abord, nous vous proposons une incursion en France voisine, en poussant même, pourquoi pas, jusqu'à Paris ou en Bretagne et, ensuite, laissez-vous conseiller par le chef du département « nutrition » de Nestlé, Roland Jeanmaire. De quoi occuper quelques instants de votre rêverie estivale...

Que diriez-vous, chère lectrice, cher lecteur, d'un volcity à Paris, d'une randonnée dans la Bretagne traditionnelle, d'un séjour à la célèbre Côte-d'Azur, d'une visite des châteaux de la Loire, d'un voyage à travers les vignobles bourguignons, d'une chevauchée en Camargue, d'une promenade dans les pittoresques villes provençales ou d'un détour en Alsace?

La France «vaut bien un voyage», puisqu'elle nous réserve de nombreux attraits variés: des sites historiques, des musées, de superbes paysages, des plages sablonneuses, des hôtels de luxe, des magasins prestigieux, des stations mondaines, mais aussi des bistrotts vieux jeu et de vastes contrées encore intouchées par la civilisation moderne.

Il va sans dire qu'en France, on attache une importance particulière à la nourriture et à la boisson. En ce qui concerne les vins français, ils méritent bien leur notoriété: les bons millésimes des meilleurs crus flattent les palais les plus fins. Quant à la cuisine française, sa réputation se fonde non seulement sur la qualité et la fraîcheur de la «matière première» ainsi que des ingrédients, mais également sur la préparation à la fois soignée et originale. Bref, qu'on fasse bonne chère en France, personne ne le contestera.

Cependant le voyageur non initié n'est pas à l'abri de cruelles déceptions. A certains endroits très fréquentés, il risque parfois de tomber sur certains établissements d'apparence

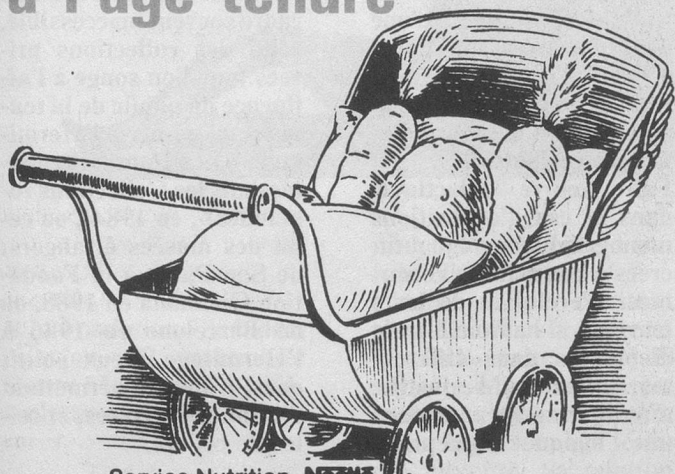
séduisante, véritables pièges à touristes, dans lesquels on se nourrit au lieu de manger.

En revanche, dans un endroit où l'on s'y attendrait le moins, il vous arrive de découvrir tout à coup un bistrot dont le patron ou la patronne en personne prépare amoureusement quelque délicieuse spécialité régionale. Alors, pour peu que les prix restent abordables, on se souviendra longtemps de cette découverte et on essaiera peut-être même de refaire chez soi le plat savouré avec tant de plaisir dans l'auberge ou le bistrot en question.

Eh bien la recette qu'on va lire est précisément un tel souvenir de France.

## et des légumes

### maintenant, à l'âge tendre



Service Nutrition Nestlé

C'est l'effet du temps printanier beau et chaud: rarement les choux-raves nouveaux, les carottes et les pommes de terre nouvelles sont apparus si tôt sur le marché. Ils enrichissent ainsi une offre qui est en fait déjà riche en épinards, radis, trévisse, laitues, nouveaux oignons et autres salades pommées.

«C'est maintenant qu'il faut y aller! C'est maintenant que les légumes sentent particulièrement bon; en outre, ils aident à combattre les fatigues de printemps ainsi que les «bourelets d'hiver», car les légumes jeunes sont particulièrement riches en vitamines et en éléments minéraux et, en plus, particulièrement pauvres en calories. Ainsi, par exemple, 100 grammes de carottes n'ont-ils que 40 ca-

lories, 100 grammes de choux-raves que 30. Et même les pommes de terre si décriées n'arrivent pas au-delà de 80 calories pour 100 grammes; à peine autant que 10 grammes de beurre.

On accordera à ces légumes si frais, si croquants, si aromatiques, si sains, toute l'attention qu'ils méritent.

ils seront consommés immédiatement après l'achat ou alors ils seront conservés, bien emballés, au réfrigérateur, mais un ou deux jours au plus; ils seront lavés rapidement sous l'eau courante que peu de temps avant l'emploi;

ils seront préparés crus en salade ou alors ils seront étuvés. Les carottes et les pommes de terre peuvent

être cuites avec les pelures; la peau des jeunes choux-raves s'élimine en coupant une rondelle du côté de la racine et en tirant ensuite sur la peau;

ils seront étuvés pour conserver au mieux leur arôme. Pour ce faire, il suffit de couvrir le fond d'une casserole avec 1 cm de hauteur d'eau légèrement salée ou de «Bouquet de légumes». Les herbes fraîches constituent un assaisonnement idéal.

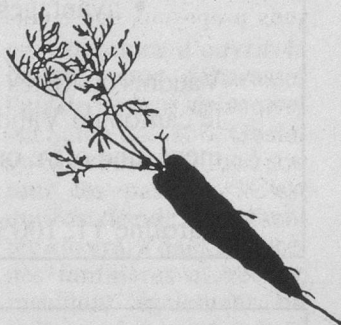
Comme on sait, avec les légumes jeunes on peut préparer des plats exquis. Nous aimerions avant tout vous rendre attentif aux diverses possibilités de préparation des carottes (salade, jus, accompagnement, plat principal, etc.), car ce magnifique légume paraît un peu négligé. Roland Jeanmaire nous l'a confirmé: le carotène, un précurseur de la vitamine A, qui se trouve en abondance dans les carottes, a une valeur nutritive particulièrement élevée. L'organisme ne transforme cependant le carotène en vitamine A qu'en présence de graisse. C'est pourquoi les mets à base de carottes crues devraient toujours être un peu enrichis avec de l'huile, du beurre ou de la crème.

Les carottes crues consommées en salade sont particulièrement saines et d'une parfaite digestibilité.

Voici une recette qui a un certain cachet:

### Salade de carottes aux fruits

Pour 4 portions



Mélanger un gobelet de demi-crème acide avec 3 cuillerées à soupe de jus de citron, 2 à 3 cuillerées d'huile de tournesol et la pelure finement râpée d'un citron. En faire une sauce, assaisonner avec du sel, du poivre et deux prises de sucre. Râper 300 grammes de carottes et les mélanger immédiatement avec la sauce.

Ajouter à volonté 200-250 grammes de fruits – par exemple des pommes, des oranges, des pamplemousses, des kiwis coupés en fines tranches – aux carottes et mélanger le tout. Garnir un saladier avec des feuilles de salade verte; y verser la salade de carottes.

Garnir avec des noix à volonté.