Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 7-8

Rubrik: Cuisine de saison : aînés, pour rester jeunes, mangez à toute vapeur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Aînés, pour rester jeunes, mangez à toute vapeur

Cuisine de saison

Paul Vincent

La cuisine à la vapeur est une cuisine de santé sans régime pour l'été.
La bonne cuisine à vapeur douce – à moins de 100°C (vapeur qui n'est pas sous pression) ne dénature pas la saveur originelle des aliments. Elle conserve vitamines et sels minéraux. Elle élimine en grande partie les graisses invisibles que certains aliments peuvent contenir, en particulier les poissons, les volailles, les viandes.
Elle est diététique sans tristesse. Elle est sans souci: elle demande peu de surveillance. Elle est sans risque: les plats ne brûlent pas. Elle est gastronomique: les goûts ne se mélangent pas. Elle est économique: elle exige peu d'énergie calorique. Elle est commode: on peut facilement tenir les plats au chaud et réchauffer naturellement les restes. C'est moins une nouvelle mode qu'un nouveau mode de cuisson.

Vous pouvez vous passer le vaporisateur aux ***concombres à la menthe et au yaourt*** en entrée froide.
Passer les concombres après le dégorgement au sel pendant 2 minutes à la vapeur permet de mieux les digérer. Ils se supportent alors avec une grande facilité. Bien rafraîchis et épongés, il faut les assaisonner avec une sauce citron, poivre, sel de cuisine, huile et menthe fraîche coupée aux ciseaux.

Connaissez-vous la ***poularde à la vapeur de légumes?***
Pour 4 convives prévoir une poularde de Bresse, 4 poireaux, 4 carottes, 4 navets, 4 branches de céleri, 2 branches d'estragon, du sel, du poivre et du papier d'aluminium assez grand pour envelopper la volaille et de préférence en double épaisseur.
Couper les légumes nettoyés. Trancher le blanc des poireaux en deux – en gardant le vert pour un potage – et les branches de céleri en bâtonnets bien raclés de 5 centimètres.
Etaler la feuille d'aluminium. Poser dessus le lit de légumes, puis la poularde au ventre salé et poivré.
Faites une papillote. Fermez-la bien et faites cuire une heure et demie sur le compartiment perforé.
Prévoir une bouilloire d'eau bouillonnante: au bout de 50 minutes de cuisson, il faut «ouiller» – rajouter du liquide pour éviter un manque de liquide.
Servir dans la papillote.
Une poularde d'un bon kilo peut suffire pour quatre. Mais il est plus économique d'en choisir une de deux kilos pour deux bonnes raisons: la carcasse inspire un bouillon de qualité et les restes froids ne sont pas en reste avec la gastronomie économique.

La ***salade de pintade «soir d'été»***, une des spécialités de Jacques Manière dans sa célèbre auberge parisienne, demande 50 minutes de cuisson dans la cuisine-vapeur.
Prendre une pintade d'un kilo pour 4 convives, une livre de champignons – girolles ou cèpes, une salade frisée.
Salée, poivrée, bridée, la pintade est cuite en 50 minutes, pendant que les champignons sont coupés en fines lamelles, saisis à sec 2 minutes et réservés.
Faire une vinaigrette classique: huile, vinaigre – de préférence de Xeres, moutarde, cerfeuil, sel, poivre blanc. Découper la pintade cuite. Emincer en fines lamelles les cuisses et les filets.
Disposer sur les assiettes les feuilles blanches de la frisée. Coucher sur cette couverture les tranches de pintade, les lamelles de champignons. Napper de vinaigrette et parsemer des pluches de cerfeuil.

Pour finir ce repas sans avoir des vapeurs faites plaisir sans dommage, proposez aux gourmets raisonnables une ***crème chantilly basses calories.***
Faire dissoudre un édulcorant dans de l'eau. Ajouter avec de l'extrait de vanille liquide 200 g de fromage blanc à 0%. Battre 5 blancs d'œufs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélanger en mariage d'amour la neige du fromage blanc à celle des blancs d'œufs et placer au réfrigérateur avant l'utilisation.
«Si vous savez faire bouillir de l'eau, vous savez cuisiner à la vapeur.» Bon appétit: vous allez devenir le Denis Papin de votre marmite. ■

– Evidemment, je ne t'ai jamais dit que je n'aimais pas le poisson... Jusqu'à présent, tu n'en avais jamais attrapé un seul!
Dessin de Rex, Cosmopress Genève.