Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 6

Rubrik: Cuisine de saison : aînés, restez jeunes avec la cuisine ancienne

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

AINES, RESTEZ JEUNES AVEC LA CUISINE ANCIENNE

Cuisine de saison

Paul Vincent

La cuisine a ses recettes secrètes. Vous pourrez désormais régaler votre compagnon ou vos amis avec des spécialités anciennes parfois méconnues.
Comme la soupe du pauvre métayer, le roulé de veau maigre, la salade de cœurs de salsifis, la confiture de potiron aux abricots secs en dessert.

La «soupe du pauvre métayer» doit l'humilité de son nom au peu de moyens nécessaire pour la réussir. Ce qui ne l'empêche pas d'être une soupe de gentilhomme servie dans une des plus grandes auberges de France. C'est la «panade du riche».
Mettez tous les légumes qui vous plaisent - sauf la pomme de terre - à l'eau froide d'une marmite. En très petits morceaux et salez.
Quand l'eau frissonne en complexe d'ébullition, jetez-y du pain aussi rassis que possible avec plus de croûte que de mie, après l'avoir brisé en fragments. Faites cuire 5 heures à petit feu sur plaque d'amiante, mais sans se risquer à l'ébullition.
Rectifiez ensuite la salure, poivrez et broyez le tout à même la marmite avec un batteur à hélice jusqu'à l'idéal de la fluidité.
Il reste à laisser cuire encore une bonne heure, à petit feu avant de servir en se ralliant au panache blanc de la crème fraîche. Le métayer est devenu propriétaire.

Le «roulé de veau maigre» n'a rien d'ascétique en dépit de son nom traditionnel.
Commandez à votre boucher 800 g de poitrine de veau ou de quasi et faites-lui hacher la viande. C'est plus commode et ce n'est pas plus cher.
Par contre, hachez vous-même 50 g de persil et faites tremper 200 g de mie de pain dans du lait.
Malaxez le tout - viande, persil, pain avec un oeuf entier, 5 g de noix de muscade, salez, poivrez. Roulez comme si c'était une bûche de Noël et placez dans un plat en terre, en recouvrant de bandelettes de jambon et de lard entrecroisées.
Faites cuire une bonne demi-heure au four et servez au choix avec de la salade cuite ou des épinards. On peut également le servir froid en tranches épaisses: un centimètre et demi d'épaisseur. Le veau maigre roule pour vous.

La «salade de coeurs de salsifis» est au hit parade de la vinaigrette. A condition de trouver des salsifis dont le coeur (la base foliaire) n'ait pas été tranché - ce qui est de plus en plus rare.
Si vous avez découvert des salsifis intacts, lavez les coeurs séparés des racines avec précaution: ils ont la fragilité de se rompre facilement. Assaisonner de préférence au vinaigre de vin et à l'huile de noix. A la rigueur citron et huile d'olive, sans oublier les sponsors de la sauce à salade, le sel et le poivre.

La «confiture de potiron aux abricots secs» est une méconnue qui mérite d'être réhabilitée.
Lavez un kilo d'abricots secs et plongez-les dans 2 litres d'eau bouillante. Laissez-les tremper 24 heures dans un récipient avant de les égoutter sur une bassine à confiture. Dans le jus, placez 3 kg de potiron épluché en petits dés. Faites bouillir le potiron une demi-heure, tamisez la pulpe jusqu'à la purée, remettez sur le feu avec le sucre et laissez encore bouillir une seconde demi-heure sans cesser de remuer. Ajoutez de la vanille en poudre ou une cuillerée de cannelle aux abricots. Remettez la bassine au feu, à nouveau une demi-heure et mettez en pots en attendant que le verre refroidisse avant de couvrir.

Sans doute la gastronomie dite de «la nouvelle cuisine» a-t-elle un faible pour les noms de baptême pompeux - même si le nouveau-né est fragile. Sans doute propose-t-elle des épices, des légumes, des viandes exotiques. Mais rien ne vaut sans doute la cuisine de nos grand-mères - celles qui étaient penchées sur les casseroles de cuivre comme sur des soleils de pénombre.

Les «Aînés» en Suisse, comme en France, sont les derniers amoureux de la cuisine.
A l'ère atomique, les jeunes vont «en boîte». Surtout en boîte de conserve. Ils n'ont plus le temps, ni encore la patience de préparer longuement la cuisine pour lui donner la noblesse de la gastronomie.
Sans doute, avec l'âge, la gourmandise doit-elle souvent se résigner à suivre humblement le régime. Mais les plats simples et sains d'autrefois demeurent encore un espoir de santé, même à l'âge où il faut savoir faire «le bon choix» culinaire.