Cuisine de saison : viva la paella!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

Cuisine de saison

VIVA LA PAELLA!

Une réunion amicale pour déguster une paella est une délicieuse manière de faire naître un parfum de vacances. Sa préparation peut devenir un plaisir en soi, notamment si elle se déroule en plein air. En effet, le plat national des Ibères est plus qu'une simple affaire de cuisine, il exige aussi un art consommé de la mise en scène.

Les Espagnols prétendent qu'aucune paella n'est pareille à une autre. Selon les arrivages du marché, elle peut s'agrémenter, à l'intérieur des terres, de volaille, porc, jambon et chorizos, ces typiques saucisses à l'ail, alors que les fruits de mer tels que moules, calmars et crevettes dominent dans les régions côtières.

L'art des associations

Ce qui est vrai en Espagne, l'est aussi dans nos cuisines: la confection d'une paella est une excellente occasion pour laisser libre cours à la créativité, à la fantaisie et à l'amour du détail sain. «Un mets à base de riz qui contient autant d'ingrédients divers, légumes, poissons, volaille, viande, herbes et un peu d'huile d'olive correspond parfaitement aux principes d'une alimentation équilibrée», souligne Roland Jeanmaire, chef du service nutrition de Nestlé Suisse, en insistant sur les nombreuses possibilités d'associations offertes par le riz. «Le maître ou la maîtresse de maison possède toute liberté pour choisir des variétés de viandes et de poisson pauvres en graisses et laisser les convives déterminer eux-mêmes l'importance de leur portion.»

Traditionnellement, le plat national espagnol se prépare dans une grande poêle plate qui permet au liquide de s'évaporer de manière continue. Ici, c'est l'ustensile qui a donné son nom au mets: le mot de paella possède la même origine que la poêle française. Le riz à grains ronds convient parfaitement à une paella. «Comme il contient plus d'amidon que le riz à grains moyens ou longs, la cuisson l'attendrit et le rend collant», précise le spécialiste.

Préparation méthodique

Si les maîtres de maison ne savent plus où donner de la tête ils auront quelque peine à mettre leurs hôtes en verve. Une planification avisée et une organisation sans faille éviteront le coup de feu. Le compte à rebours se présente de la manière suivante pour une parfaite paella «Dona Juanita»:

Cuire les moules. Préparer tous les ingrédients et les disposer dans des plats ou sur des assiettes. Recouvrir les récipients avec du papier cellophane. Aménager une surface libre pour déposer les ingrédients. Préparer en temps utile suffisamment de braises pour une heure de cuisson. Donner le signal du départ à l'arrivée des convives. Compter une heure entre le début de la cuisson et le moment de servir.

RECETTES

Paella «Dona Juanita» (pour 10 personnes)

Préparation sur un gril dans une poêle à paella de 60 cm de diamètre. Diviser les

quantités par deux pour cuisiner la paella dans une poêle chinoise (wok) pour 5 à 6 personnes.

Ingrédients
800 g de moules
1 dl de vin blanc
2 pincées de sel

5 cs d'huile d'olive
800 g d'agneau (épaule), coupé en dés
1 kg de cuisses de poulet (12 cuisses)
2 cs d'huile d'olive
3 gros oignons coupés en rondelles
4 gousses d'ail hachées
3 poivrons, 1 de chaque couleur, rouge, vert et jaune, coupés en morceaux
1 cc de sel
poivre
1 kg de riz espagnol ou italien de type Arborio
2 l de bouillon de bœuf corsé Maggi
4 sachets de safran
800 g de tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux
500 g de petits pois Findus surgelés
1 boîte de cœurs d'artichauts (400 g)
500 g d'anneaux de calmars précuits
12 crevettes géantes crues
3 citrons coupés en quartiers

Préparation
Bien brosser les moules sous l'eau courante et les ébarber, jeter celles qui sont déjà ouvertes. Les déposer dans la poêle avec le vin blanc et le sel, couvrir et cuire dix minutes à feu moyen. Jeter les moules non ouvertes, retirer la chair des coquilles que l'on gardera pour la décoration, passer le jus de cuisson et le verser dans le bouillon.

Chauffer 5 cs d'huile d'olive dans la poêle, faire revenir l'agneau et les cuisses de poulet, réserver. Verser 2 cs d'huile d'olive dans la poêle et dorer l'oignon, l'ail et les poivrons. Saler et poivrer. Ajouter le riz et mouiller avec la moitié du bouillon. Mélanger le safran et bien brasser. Réincorporer la viande et le poulet. Cuire à couvert 10 minutes à feu moyen. Remuer de temps à autre et compléter avec du bouillon si nécessaire.

Ajouter délicatement les tomates, les petits pois, les artichauts, les anneaux de calmar et les moules. Verser le reste de bouillon. Garnir la paella avec les crevettes. Cuire à couvert encore dix minutes à feu doux jusqu'à ce que le riz et les crevettes soient parfaitement cuits. Décorer avec les coquilles de moules et les quarts de citron.

(Nestlé)

LES TRÉSORS DU POLLEN

Le pollen est un médecin méconnu et pourtant précieux. Dans la ruche, il est un coffre-fort de Lilliput. La fine poussière du pollen cache des trésors de protéines, des matières azotées avec acides aminés, des sucres et glucides, une panoplie de vitamines (B1, B2, B3, B5, BC, provitamines A), des lipides (corps gras) et de la rutine.

Le tiers de son contenu garde encore le secret de leurs vertus. Mais le pollen est un aliment complet: on peut l'utiliser autant pour se nourrir que pour se soigner.

On peut récolter de 3 à 4 kg de pollen par ruche et par an sans dommage: elle en produit de 20 à 40 kg. Une récolte rentable: 1 kg de pollen représente 250 g de miel et se vend au moins dix fois plus.

Le pollen, que les abeilles emmagasinent dans la corbeille de leurs pattes, est d'une récolte facile: il s'obtient simplement en plaçant une trappe à grille à l'entrée de la ruche.

Cure d'un mois

C'est sur les arbres de la forêt que les abeilles trouvent le moins de pollen: 10%, alors qu'elles en récoltent 15% sur les rosacées et plus de 50% sur les légumineuses.

Le pollen se déguste à jeun et un peu avant les repas, à la dose de 20 g par jour, soit 4 cuillerées à café. La cure est d'un mois, à répéter une ou deux fois. On croque le pollen à l'état naturel: en pelotes, avec ou sans eau, sucré ou non ou mélangé à du beurre ou de la confiture de coing, de framboise ou de myrtille. Remède polyvalent, le pollen combat nombre de maladies et rajeunit.

En action générale, le pollen est un remontant, un reconstituant intellectuel sans doping, un calmant sans contre-indication qui donne une sensation d'optimisme et de bien-être. Il lutte contre l'amaigrissement - en faisant reprendre naturellement du poids. Il lutte pour la croissance - en entraînant une augmentation des globules rouges jusqu'à 25%. Contre la prostate, le pollen, pur, en pelote ou mélangé au miel (30 à 50 grammes par jour), a une action efficace qui a été mise en valeur par le docteur Erik Ask-Upmark, de l'Université suédoise d'Upsala.

Les marieuses

Le cycle de la pollinisation est précieux. Nombre de fleurs sont autostériles: leur pollen est impuissant à féconder l'ovule des fleurs de leur race. Il faut donc qu'un transporteur bénévole apporte à l'ovule le pollen actif d'une variété voisine ayant une affinité avec le pollen passif. La plupart des arbres fruitiers à pépins et noyaux sont autostériles: cerisiers à fruits doux, amandiers, poiriers, nombre de pruniers, pommiers. Ils ont donc un besoin direct de marieuses. Les arbres cultivés de verger sont soumis maintenant à des pollinisations scientifiques.

Masque de beauté

Les coquette rurales se préparent un masque de charme au pollen. Elles prennent une cuillerée à café de pollen. Elles l'incorporent à un jaune d'oeuf. Avec cette pommade primaire, elles se massent le visage et le cou pendant une demi-heure, mais en l'utilisant lorsqu'elle est fraîche.

Le pollen arrête même la chute des cheveux. Il contient de la cystine - acide aminé soufré qui augmente le système pilleux - tandis que les cheveux contiennent, au départ, de la cystine en proportion de 17%. C'est ainsi qu'on peut éviter de devenir chauve, en se faisant des frictions au pollen de marronnier.

Paul Vincent