Cuisine de saison : pour rester jeunes, mangez du Lyon!

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 4

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

POUR RESTER JEUNES, MANGEZ DU LYON!

Pour garder votre vitalité, mangez du Lyon! Ce n'est pas un poisson d'avril de dompteur. C'est la cuisine de Lugdunum.

On peut faire le tour du monde en restant en Suisse. En faisant le tour de son assiette. Les aînés dégustent les huîtres au bord du lac Léman comme à Marennes, font rougir le homard comme en Armorique. Humer la bouillabaisse dans le canton de Vaud comme à Marseille, déguster le coq au Chambertin à Lausanne comme à Dijon est aussi facile que de savourer la poularde à la crème à Vevey comme à Bourg-en-Bresse ou les pâtés en croûte comme à Strasbourg.

Mais les gastronomes de chez nous le savent: à Paris on goûte de tout et on ne goûte de rien. Mais à Lyon, on mange. Simplement, donc divinement. Manger n'y est pas seulement cette courante et passagère récréation du goût qui consiste à se réjouir les papilles de mets fameux. A Lyon, l'art de la table est un culte millénaire voué à la juste célébration d'une des plus merveilleuse cuisines du monde. C'est le prince des gastronomes, Curnonsky, qui a lancé cette phrase: «Lyon capitale mondiale de la gastronomie».

Alors, pour garder votre amour de vivre, n'ayez pas peur de prendre la part du Lyon. Du hors-d'oeuvre au dessert.

La cervelle de canut

(Recette de fromage de Léon de Lyon). Choisissez un fromage blanc pas trop mou. Battez-le bien. Mettez-y du sel, du poivre, des «chaillotes», des petites herbes et piquez-le d'ail «pour tenir la langue au frais». Le dimanche, les vieux Lyonnais y ajoutent de la crème, du vin blanc, un peu d'huile et un filet de vinaigre.

Côte de bœuf au Fleurie

(Recette Troisgros à Roanne). Faites cuire (pour 4 personnes) une côte de bœuf de 1,2 kg avec l'os du manche dans une sauteuse en cuivre étamé. Laissez-la reposer 15 minutes.

Faites revenir dans la sauteuse 4 échalotes grises hachées. Déglacez dans 0,3 dl de beaujolais de Fleurie. Rajoutez une grosse noix de glace de viande. Laissez réduire le tout de moitié et montez la sauce avec 120 grammes de beurre.

Repassez la côte de bœuf à la poêle et nappez de la sauce au Fleurie dans laquelle vous rajouterez de belles rondelles de moelle pochée.

A essayer: la côte de bœuf aux morilles, la grillade marinière, le pot-au-feu «à la jambe de bois» - série d'os à moelle - de Paul Bocuse, le civet de mouton.

Morue à la lyonnaise

Prenez 2 kg de morue, 1,5 kg de pommes de terre. Faites-les cuire à l'eau. Faites pocher la morue 10 minutes à l'eau frémissante. Alternez dans un plat à gratin une couche de pommes de terre en rondelles, une couche de morue, etc. Faites une béchamel très crémée. Amalgamez-la aux pommes de terre et à la morue et laissez 15 minutes à four très chaud.

Poularde de la Mère Fillioux

Choisissez une volaille de Bresse, pattes bleues, de 1,6 à 1,8 kg. Videz-la façon «bonne femme»: laissez tête et crête et videz sur le côté en laissant les pattes.

Truffez, sans peau, les cuisses et le brochet et enveloppez dans une mousseline, comme la célèbre cuisinière, la Mère Fillioux.

Plongez la volaille dans un consommé de volaille cuit auparavant, très corsé. Portez à ébullition. Faites cuire 20 minutes à très faible ébullition.

La volaille étant pochée, dressez-la sur un plat. Enlevez la mousseline. Garnissez de carottes et de pommes de terre. Servez avec cornichons, gros sel et moutarde.

Les bugnes lyonnaises

(Recette de Jean Vettard). Etalez 500 g de farine en forme de fontaine sur une table. Au milieu de la fontaine, cassez 6 œufs. Ajoutez 90 g de sucre en poudre, 10 g de sel, 100 g de beurre en pommade. Râpez un peu de zeste de citron et ajoutez 2 cuillerées à dessert de rhum.

Incorporez tous ces ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Farinez la table et travaillez longuement la pâte, comme pour de la brioche.

Laissez reposer au froid. Découpez des morceaux de pâte que vous aplatissez finement au rouleau à pâtisserie. Découpez en rectangle de 15 cm par 7 cm.

Plongez les rectangles dans une friture à 180 degrés. Quand la bugne est colorée, retirez-la. Laissez refroidir et couvrez-la de poudre de riz du gourmet - le sucre glace.

Vous pouvez, bien sûr, préférer à ce classique du dessert lyonnais la crème renversée à la vanille de Paul Bocuse, le flan de marrons à la lyonnaise (recette ancienne), le «guafron au rhum» de Paul Lacombe ou le soufflé glacé de la Mère Guy.

Mais comme on dit à Lyon: «Mange pas tout ce que tu gagnes tant que tu gagnes, si tu veux avoir de quoi manger quand tu ne gagneras plus.»

Il est vrai que d'autres assurent: «Au travail, on fait ce qu'on peut, mais à table, on se force.»

Alors, domptez votre gourmandise, si vous voulez encore être un lion!

Paul Vincent