Précieuses vitamines

Autor(en): **Nestlé**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 9

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828750

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

En saison, le chef propose un menu complet à Fr. 47.–, que l'on peut déguster en assiette pour Fr. 22.–. Pascal Cochard prépare également les röstis d'alpage (Fr. 17.–), avec des courgettes, des tomates et du fromage ou les röstis grand-mère accompagné de jambon à l'os. Pour toute occasion – et c'est vrai que l'endroit se prête à merveille aux fêtes de famille et autres anniversaires – il adore concocter des repas gastronomiques.

Les deux complices aiment la fête. Une bouteille de champagne attend toute l'année les amoureux de tous les âges qui fêtent leurs anniversaires de mariage. Le 27 septembre, la soirée «pleine lune» permettra à tous de jouir de l'astre nocturne tout en dégustant un buffet «marée». A quelques mètres du restaurant, le petit lac regorge de truites que le chef apprête pour les affamés qui veulent déguster leur prise.

Bernadette Pidoux

Le Kuklos,
La Berneuse, 1854 Leysin.

★★★

Fermé en novembre
Tél. 025/34 31 41.

Vos bons petits plats

C'est Madame Emma Guenot qui a pris la plume pour nous adresser la recette du «lapin mode Alibert». Mais c'est M. Albert Gardel, son voisin de chambre au Home Clos-Brochet à Neuchâtel qui l'a mise au point. Un grand merci à ces deux gourmets!

Le Lapin mode Alibert
(pour 4 à 6 personnes)

Ingrédients: un lapin coupé en morceaux – huile – moutarde – beurre – verre de cognac – un litre de bon vin rouge – une feuille de laurier – un oignon – trois ou quatre clous de girofle – thym – romarin – sel et poivre.

Préparation: badigeonner les morceaux de lapin de moutarde et laisser reposer au frais un jour. Faire rissoler les morceaux et réserver dans un faitout. Verser sur la viande le verre de cognac, laisser chauffer et flamber. Ajouter ensuite le litre de vin, l'oignon, le laurier, la girofle, les herbes et les épices. Le vin doit couvrir le lapin. Laisser mijoter à feu très doux pendant deux heures. Accompagner d'une purée de pomme de terre ou de nouilles.

Donnez-nous votre recette!

Chaque famille a ses secrets et ses petits plats du dimanche... Que ce soit votre plus grande réussite culinaire ou simplement un de ces repas pratiques et légers, faites-nous part de vos recettes! Leurs auteurs recevront un livre en remerciement.

Précieuses vitamines

Malheureusement, la vitamine C des fruits et des légumes frais ne se conserve pas longtemps. Que faire pour qu'il en reste dans votre assiette?

Les épinards du marché âgés de près de trois jours et gardés à 2° C ne contiennent plus qu'environ 70% de la quantité de vitamine C originelle. En revanche, les épinards en branches surgelés renferment encore, après 12 mois, 85% de leur vitamine C. Au moment où ils sont surgelés, les fruits et les légumes ont entre 4 et 7 jours.

Pour éviter la perte des vitamines et des sels minéraux dans les plats cuisinés, il y a quelques règles à suivre:

– laver les légumes et les fruits entiers et rapidement, ne pas les laisser tremper et les couper peu de temps seulement avant de les servir.
– Conserver les restes de repas à l'abri de l'air, au réfrigérateur.
– Ne faire chauffer le lait pasteurisé et le lait UHT que rapidement, sans le faire bouillir (à cet effet, le four à micro-ondes convient particulièrement bien).
– veiller à conserver le lait et les produits laitiers au réfrigérateur, dans des emballages hermétiques et à l'abri de la lumière.
– préférer les modes de cuisson doux, à l'étuvée, à la vapeur ou pochés.
– cuire les aliments juste à point.
– ne pas garder les aliments trop longtemps au chaud.

Nestlé/UPCL