Cuisine : à vos poêles!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

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

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Le charme d'un des plus vieux restaurants de Lausanne

Photos Yves Debraine

n'est pas chère et réserve toujours de bonnes surprises, parce que le chef Guy Diaz a horreur des plats passe-partout. Il mitonne ainsi des lapins farcis, des risottos campagnards tout à fait réjouissants. Dans la partie restaurant, une longue salle sobre et bleutée, on peut déguster par exemple les très fines rosettes de canard péché mignon (Fr. 33.–), ou les ravioli de ricotta aux morilles (Fr. 24.–). Le patron, M. Ahlgren est suédois d'origine. A la carte figurent toujours quelques plats scandinaves comme le gravad lax (saumon mariné).

Les appétits plus modérés apprécieront de pouvoir choisir chaque plat en demi-portion, qui en fait est très généreuse. En automne, le chef s'approvisionne directement auprès de quelques chasseurs. Et il prépare une pièce de gibier entière, comme un sanglier, que tous les convives partagent. Un coup de fil vous renseignera sur la date de la prochaine soirée chasse, si celle-ci a été fructueuse!

Bernadette Pidoux

Le Vieux Lausanne,
av. Pierre-Viret 6,
1003 Lausanne,
Tél. 021/ 323 53 90.

Fermé le samedi midi, le dimanche et le lundi soir.

A vos poêles!

Madame Lina Jacot-Descombes de Ste-Croix nous propose sa recette de crêpes.... valaisannes! La cuisine n'a pas de frontières. Mme Jacot-Descombes nous dit qu'elle adore faire la cuisine et qu'elle est «toujours curieuse de nouveautés». Si c'est aussi votre cas, n'hésitez pas! Comme cette lectrice, envoyez-nous vos meilleures recettes et nous ne manquerons pas de vous offrir un livre en récompense.

Les crêpes à la valaisanne

Ingrédients: pour 8 à 10 petites crêpes ou 4 grandes.
Pâte: 200 g de farine, 1 c. à café de sel, 3 œufs, 2 dl de lait, 1 dl d'eau, 2 c. à soupe d'huile. Garniture: 60 g de beurre, 60 g de farine, 6 dl, de lait, poivre, muscade, 300 g de fromage à raclette, 1 petit verre de kirsch, huile, 1-2 dl de lait, 10 g de beurre.

Préparation: mélanger les éléments de la pâte à crêpe pour avoir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer une bonne heure au moins. Pour chaque crêpe, chauffer un peu d'huile et répartir une couche fine de pâte. Retourner la crêpe au bout de 3-4 minutes, avec adresse, si possible! Réserver au chaud.

La garniture: faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien remuer, ôter la casserole du feu, mouiller avec le lait, remettre sur le feu, porter à ébullition en remuant constamment. Quand la sauce est épaisse, ajouter le fromage coupé en dés et laisser fondre. Ajouter du poivre, une bonne prise de muscade râpée, des condiments en poudre. Les 2/3 de la masse très consistante sert à fourrer les crêpes. Placer les crêpes dans un plat à gratin beurré, les recouvrir du reste de sauce, rallonger d'un peu de lait et gratiner au four.

L'alimentation des diabétiques

Pendant de longues années, l'alimentation des diabétiques avait un arrière-goût de diète pour malades et passait pour un régime de privations et d'interdits. Il en va bien autrement maintenant. Les recommandations pour les diabétiques se rapprochent de plus en plus des conseils que les nutritionnistes adressent à l'ensemble de la population.

Des trois groupes de nutriments principaux, glucides, protéines et lipides, ce sont les glucides qui assurent la plus grande part des besoins quotidiens en énergie. Comme leur assimilation est déficiente chez le diabétique, leur rôle n'en est que plus important.

Mais les glucides ne se résument pas au sucre. Ils sont présents dans les aliments les plus divers et sous des aspects très spécifiques. Sous forme de sucre et de glucides simples, ils nous adoucissent littéralement la vie. En revanche, les glucides complexes sous forme d'amidon, présents dans les produits à base de céréales comme le pain, les céréales du petit déjeuner, les pâtes, le riz ou le maïs, dans les pommes de terre, des haricots et les petits pois n'ont pas de saveur sucrée, mais exercent une action très bénéfique sur notre organisme. D'une part, les fibres alimentaires ralentissent l'absorption des glucides par le sang au travers de la muqueuse intestinale, ce qui est particulièrement positif pour la courbe glycémique des diabétiques. D'autre part, les fibres favorisent la digestion et l'élimination.