

**Zeitschrift:** Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer  
**Herausgeber:** Auslandschweizer-Organisation  
**Band:** 11 (1972)  
**Heft:** 41  
  
**Rubrik:** La page de la femme : un tour à la cuisine

### **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:** 31.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La page de la Femme

par ANNALISE

Un tour à la cuisine

Un slogan dit :

« Ayez de la Suisse dans les idées » !

Je vous dis « Ayez du fromage dans la cuisine » !

Voici, pêle-mêle quelques recettes au fromage :

A tout Seigneur, tout Honneur !

## LA FONDUE



Le plat unique est assurément une solution agréable et pratique et dans ce genre, la fondue au fromage vient aux premiers rangs.

Rien n'est plus simple ! En effet, pour bien réussir une fondue, il suffit de choisir un fromage de qualité. Celle du vin blanc est aussi très importante. Il doit être léger et très peu acide.

Quand la fondue est prête, placez le caquelon sur un réchaud de table afin de maintenir une chaleur douce qui lui garde son caractère onctueux.

Un conseil : que chaque convive, en trempant le morceau de pain dans la fondue, remue sa fourchette dans la crème à la base du caquelon.

D'autre part, ne choisissez pas un fromage trop jeune ou trop vieux. Si votre fondue devient trop épaisse, incorporez à nouveau un peu de vin blanc. Par contre, si elle devient par trop liquide, ajoutez un peu de fécule délayée dans du kirsch.

## LA FONDUE NEUCHÂTELOISE

Pour 5 personnes (petits mangeurs)

750 gr. d'Emmental - 5 dl de vin blanc sec ;

un peu de fécule de pommes de terre ;

2 verres de kirsch ;

1 pincée de paprika ;

1 gousse d'ail.

Frottez le caquelon avec l'ail. Déposez-y le fromage coupé en dés. Mouillez avec le vin blanc et portez sur le réchaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Avant que la composition soit cuite, ajoutez la fécule de pommes de terre délayée dans l'alcool. Epicez également de paprika.

Débitez du pain en petits cubes. Plongez dans la fondue le pain à l'aide d'une longue fourchette. En la sortant du caquelon, roulez soigneusement afin d'éviter les fils.

La fondue neuchâteloise s'accompagne de vin blanc ou de kirsch.

## LA FONDUE FRIBOURGEOISE

Pour 5 personnes (petits mangeurs)

750 gr. de gruyère - 5 dl de lait ;

1 cuill. à soupe de farine.

Préparez cette fondue comme la neuchâteloise. Seulement, faites cuire le fromage avec le lait.

Auparavant, délayez la farine dans un peu de lait et ajoutez cette préparation en cours de cuisson.

Et voici ma recette de la Fondue Maison :

Pour 5 à 6 personnes (gros mangeurs)

1 kg de fromage : 1/4 Emmentaler - 1/4 gruyère - 1/4 Jura - 1/4 Bagne ou Fontina ;

1 gousse d'ail pour frotter le caquelon ;

1 cuill. à café ;

la pulpe d'ail salée en tube que je trouve chez « Nopri ».

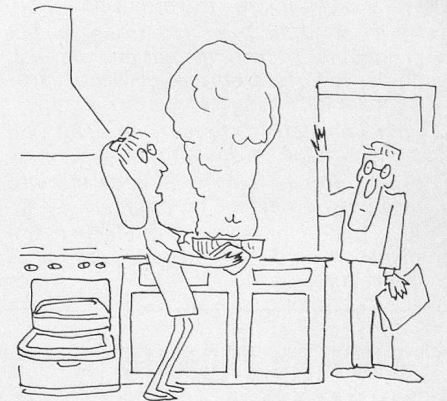
Après avoir frotté le caquelon avec l'ail, je verse une bouteille de Fendant (7 dl.) que je laisse chauffer. Quant il fait des bulles au bord du caquelon j'ajoute le fromage (râpé gros) — avec la rape pour les Roesti, par petites quantités, sans arrêter de tourner en 8.

Le fromage bien fondu, je délaie deux cuillères à café de Maizena dans un verre à vin avec un peu d'eau et je le remplis de kirsch que j'ajoute à ma fondue, et de la muscade râpée.

Après le coup du milieu, nous trempions le premier morceau de pain d'abord dans le kirsch, ensuite dans la fondue. C'est très bon mais fort (pas pour les petites natures).

Après la fondue nous dégustons une salade de fruits arrosée de kirsch.

## SOUFFLE AU FROMAGE - KAESESOUFFLE



1 sachet de sauce blanche Maggi ;

200 gr. de fromage râpé ;

4 œufs.

Préparez la sauce blanche (voir préparation sur le sachet) ajouter le fromage, les 4 jaunes d'œufs un après l'autre. Laisser un peu refroidir. Pendant ce temps, battre les blancs d'œufs en neige et mélanger délicatement le tout.

Beurrer un plat haut allant au four et le remplir à 3/4.

Préchauffer le four 10 minutes et cuire le soufflé 25 minutes, à chaleur moyenne. Ne jamais ouvrir le four pendant la cuisson ce qui ferait tomber le soufflé.

## SALADE DE FROMAGE - KAESALAT

Pour 4 personnes :

- 200 gr. de Gruyère ou Emmental,  
couper en fines lamelles ;
- 1 cornichon  
couper en rondelles ;
- 1 oignon,  
couper finement ;
- 1 gousse d'ail,  
presser ;
- 1/2 tasse de mayonnaise,  
mélanger délicatement le tout.

Servir sur un lit de salade verte, décorer avec des tomates, œufs durs, olives, suivant votre imagination.

Variations :

- 1 — A la place de la mayonnaise faire une sauce avec de l'huile, vinaigre, sel, poivre, moutarde.
- 2 — Moitié fromage — moitié cervelas.
- 3 — Avec tomates et poivrons.

## GATEAU AU FROMAGE - KAESKUCHEN

Pour 4 personnes :

Tapisser une forme pour tartes avec de la pâte brisée, piquer avec une fourchette.

Etaler 200 gr. de gruyère râpé.

Battre 4 œufs avec 1/2 tasse de lait ou crème fraîche et un peu de sel, verser sur le fromage et saupoudrer de paprika.

Pour l'amateur d'oignons, on ajoute un oignon coupé en lamelles.

Préchauffer le four 10 minutes et cuire le gâteau à chaleur moyenne.

A la mode paysanne : Mélanger fromage et lard fumé coupé en petits morceaux.

## SOUPE AU FROMAGE DU VALAIS - WALLISER KAESUPPE

- 1 gros oignon,
- 60 gr. graisse,
- 200 gr. gruyère râpé,
- 1 tasse de pain en fines miettes,
- 1 1/2 l. bouillon (cubes)
- sel, muscade, poivre.

Couper l'oignon en lamelles, rissoler dans la graisse (ou margarine) sans laisser brunir. Ajouter le bouillon chaud, mettre dans un plat allant au four. Etendre le pain dessus et le fromage, mettre au four chaud 15 minutes et servir dans le même plat. Pour les amateurs on sert du fromage râpé à part.

Voici une vieille recette en allemand.



## INNERSCHWEIZER KAESUPPE

ZUTATEN :

- 300 gr. « Ruchbrot » in Scheiben  
geschnitten, Butter oder Oel ;
- 1 1/2 l. Fleischbrühe ;
- 4 Esslöffel Rahm ;
- 2 Eier ;
- 200 gr. geriebener Käse (Sbrinz  
zieht keine Fäden !)
- 1 Esslöffel Kümmel ;
- Pfeffer ;
- 1 Prise Muskat ;
- Petersilie und Schnittlauch feinge-  
hackt.

ZUBEREITUNG :

Die geschnittenen Brotscheiben werden in Butter oder Oel gedünstet. Mit der Fleischbrühe ablöschen und die Suppe leicht weiterkochen lassen.

Unteressen den Rahm, die Eier und den Käse zu einem Teiglein verrühren.

Die Suppe mit Kümmel, Pfeffer und Muskat nachwürzen. Kurz vor dem Servieren das zubereitete Teiglein in die Suppe einlaufen lassen. Die Suppe knapp vor den Siedepunkt bringen, mit Schnittlauch und Petersilie verbessern und anrichten.

Pour obtenir le texte français, téléphoner le soir au n° 16 79 00.

## TRANCHES A LA MODE BALOISE

- 8 tranches de pain - 3 oignons -
- 8 tranches de chester - 200 gr. de  
champignons - paprika - 1 salade  
de laitue - 4 œufs cuits durs - cor-  
nichons au vinaigre.

Beurrez les tranches de pain et déposez-les durant quelques instants au four.

Garnissez chaque tranche d'une fine couche d'oignons préalablement épluchés, coupés en rondelles que vous avez fait sauter au beurre.

Par-dessus les oignons, déposez une tranche de fromage.

Disposez sur chacune d'elles les champignons blanchis.

Portez à nouveau au four jusqu'à ce que le fromage fonde. Saupoudrez de paprika.

Déposez ces tranches sur un plat de service dans lequel vous avez mis une couche de feuilles de salade de laitue.

Décorez le plat avec des quartiers d'œufs durs et des cornichons.

## POTAGE AU FROMAGE

- 4 tranches de gruyère ;
- 100 gr. de gruyère râpé ;
- 4 gros oignons ;
- 4 tranches de pain ;
- 1 cuil. à soupe de beurre ;
- 1 1/2 l. de bouillon ;
- 1 cuil. à soupe de farine ;
- 1 à 2 feuilles de laurier ;
- sel et poivre.



Emincer les oignons et faites-les revenir au beurre avec le laurier. Lorsque la préparation a pris couleur, saupoudrez de farine. Remuez et mouillez de bouillon. Assaisonnez et laissez mijoter pendant 15 minutes.

Passez la préparation après avoir retiré le laurier.

Prenez des bols à potage individuels et supportant la chaleur du four.

Beurrez et déposez sur le fond une tranche de pain. Saupoudrez de fromage râpé. Versez du potage. Couvrez d'une tranche de gruyère. Disposez une noix de beurre et faites gratiner à four chaud.