

**Zeitschrift:** Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer  
**Herausgeber:** Auslandschweizer-Organisation  
**Band:** 13 (1974-1975)  
**Heft:** 55

**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:** 02.04.2026

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

## Un tour à la cuisine

par ANNALISE

### LA PRIERE DU VALAISAN

Mon Dieu !

Donnez-moi la SANTE pour  
[longtemps...]

De L'AMOUR de temps en  
[temps...]

Des IMPOTS modérément...  
Du BOULOT pas trop souvent...  
Mais du FENDANT tout le

[temps !]

### VALAIS

### FEUILLES DE VIGNES FARCIES A LA VALAISANNE

Les feuilles de vigne ne doivent pas être sulfatées.

Laver soigneusement les feuilles puis les jeter à l'eau bouillante salée 5 minutes, puis égoutter.

### Farce

Mélanger la viande hachée crue et le riz non cuit dans la proportion de 50 gr. de riz pour 100 gr. de viande. Saler, poivrer.

Enlever et garder les queues des feuilles de vigne.

Farcir les feuilles, les rouler du bas vers la pointe.

Graisser le fond d'une cocotte, y disposer en lit les queues qui empêcheront les feuilles d'attacher.

Placer les feuilles farcies, recouvrir de sauce tomate.

Bien couvrir et laisser cuire à feu doux 1 h 30.

### HAMBURGER « SUMMERTIME »

Un ou deux Quickburgers rôtis ou grillés et refroidis par personne.

Dressez-les au centre d'un grand plat, garnissez-les d'un peu de moutarde Thomy et entourez-les de salades de votre choix, dont voici quelques recettes.

### SALADE DE CONCOMBRE SCANDINAVE

Assaisonnez votre concombre coupé en fines rondelles d'une sauce préparée avec du jus de citron, du condiment en poudre et de la crème aigre ou du yogourt. Saupoudrez généreusement d'aneth frais.

### SALADE MAYA

Mélangez à de la laitue assaisonnée de votre sauce préférée des radis coupés en fines rondelles.

### SALADE DE HARICOTS VERTS AUGUSTIN

Assaisonnez des haricots verts cuits et refroidis d'une vinaigrette bien relevée et laissez reposer quelque temps. Coupez menu des œufs durs et des tomates épépinées et mélangez-les aux haricots au moment de servir.

### SALADE DE CELERI BIGARREE

Râpez grossièrement du céleri-rave et arrosez-le immédiatement de jus de citron. Assaisonnez alors de mayonnaise Thomy et garnissez de fines lamelles de poivrons rouges, jaunes et verts.

QUICKBURGERS ET SALADES — Deux atouts majeurs pour un repas d'été réussi !

### FILET DE PORC EN CROUTE

Préparation : 50 minutes env.

Cuisson : 40 minutes env.

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

1 filet de porc de 400-500 gr. (commandez-le à l'avance chez votre maître-boucher)

1 cuillerée à soupe de moutarde

100 gr. de lard ou de jambon cru en tranches minces

1 cuillerée à soupe de graisse comestible BIOFIN

1 petite boîte ou 100 gr. de champignons de Paris

1 oignon et un bouquet de persil marjolaine et thym, une pincée de chaque sorte

1 pincée de condiment en poudre

1 paque de pâte feuilletée ou brisée Leisi

1 œuf pour badigeonner

### Préparation

— Tartinez le filet de porc de moutarde et faites-le rapidement revenir de toutes parts dans le Biofin; laissez refroidir.

— Faites légèrement prendre couleur aux champignons émincés et à l'oignon haché fin avec le persil. Assaisonnez de condiment en poudre, de thym et de marjolaine et laissez également refroidir.

### Cuisson

— Étendez la pâte sur la table farinée.

— Euroulez le filet de porc des tranches de lard ou de jambon cru, posez-le sur la pâte et entourez-le du mélange champignons - oignon - persil.

— Badigeonnez les bords de la pâte au blanc d'œuf, enveloppez soigneusement le filet et pressez fermement les bords.

— Découpez dans les restes de pâte des garnitures pour décorer le filet, collez-les au blanc d'œuf et badigeonnez ensuite toute la surface avec le jaune.

— Le cas échéant, laissez reposer quelque temps au frais avant de faire cuire au four préalablement chauffé (200°), pendant 40 minutes env.

UN CONSEIL PRATIQUE : Si vous attendez des invités, vous pouvez préparer à l'avance deux ou même trois de ces filets en croûte et les faire cuire au dernier moment — Les restes éventuels seront délicieux froids, le lendemain.

### COUPE VIGNERONNE

Für 4 Coupes :

250 Gramm weisse Trauben

1 Esslöffel Cognac

4 Eigelb

100 Gramm Zucker

3 Esslöffel Zitronensaft

1/2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

1 Deziliter Weisswein

(Aigle oder Yvorne)

1 Blatt weisse Gelatine

2 Eiweiss

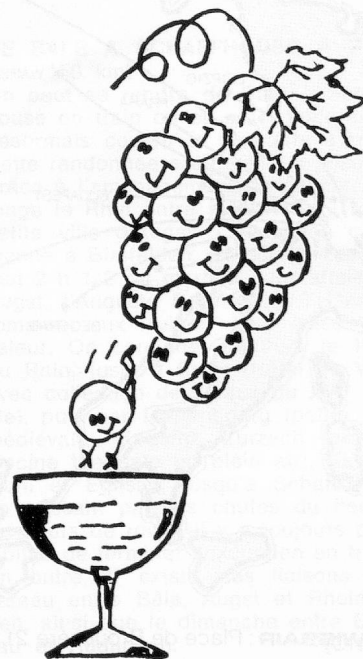
1 1/2 Deziliter Rahm

Zum Garnieren :

Einige Traubenbeeren und steifgeschlagener Rahm.

Die Traubenbeeren gut waschen, halbieren, mit Cognac begiessen und eine Stunde ziehen lassen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen, dann den Zitronensaft und die Zitronenschale zugeben. Gelatine in kaltem Wasser aufquellen, ausdrücken und im erhitzten Wein auflösen. Etwas erkalten lassen, dann durch ein Sieb zur Eicreme gießen.

Eiweiss und Rahm separat steifschlagen und beides unter die Creme ziehen. Die Traubenbeeren samt Cognac daruntermischen, in Coupes einfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Kurz vor dem Servieren mit Traubenbeeren und Schlagrahm garnieren.



HEUTE KOCHEN — SIE UND ER  
ZUSAMMEN! UND ZWAR

## KALBSKOTELETTS AUF BUNTEM REIS

Während « Er » sich (natürlich!) der Koteletts annimmt, bereitet « Sie » den bunten Reis zu.

ZUTATEN (für 4 Personen)

« ER » benötigt :

- 4 Kalbskoteletts  
etwas Senf
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel Biofin  
die Pfeffermühle  
etwas gehackte Zwiebeln
- 1/2 Glas Weisswein (fürs Rezept natürlich!)
- nochmals etwas Senf
- 1 dl Rahm
- « SIE » benötigt :
- 300 g nicht verkochenden Reis
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Esslöffel Biofin
- 3/4 l. Fleischbrühe
- 2 Tomaten
- 1 kleine Dose Erbsli
- 1 Büschel Petersilie
- 1 kleine Dose Maiskörner
- 1 Stück Butter

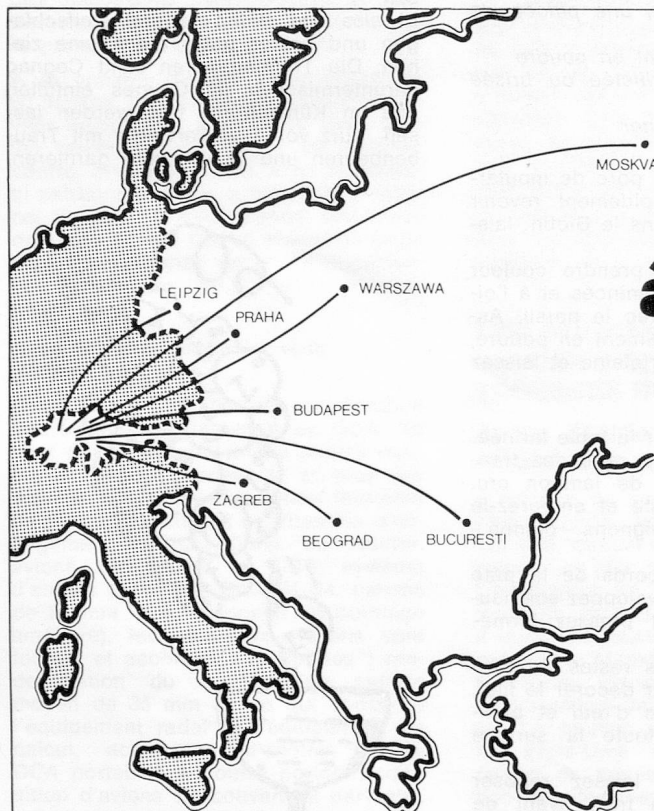
- « Sie » beginnt mit dem Zwiebelhacken — eine Arbeit übrigens, die sie nicht besonders mag.
- « Er » stiehlt ihr von der fertig gehackten Zwiebel einen beträchtlichen Teil für seine Koteletts —

denn diese Arbeit mag er noch viel weniger.

- « Sie » reöset den ihr verbliebenen knägnichen Rest sowie den Reis im heissen Biofin goldgelb an und löscht mit der heissen Fleischbrühe ab.
- « Er » kann sich natürlich Zeit lassen denn die Koteletts brauchen nicht so lange bis sie gar sind, wie der Reis. Also bestreicht er sie, gemütlich vor sich hin pfeifend, auf beiden Seiten nicht zu knapp mit Senf (der Thomy hätte seine helle Freude daran!).
- Dann öffnet er mit viel Sachkenntnis die Weinflasche, degoustiert mit Kennermiene und findet den Wein, nach nochmaliger Prüfung, als verwendbar. Grosszügig giesst er einen kräftigen Gutsch in « ihre » Reispfanne « Das gibt dem Risotto ein raffiniertes Aroma » ist seine beschwichtigende Erklärung.
- « Sie » hat unterdessen die Petersilie gehackt, die Tomaten entkernt und in Würfelchen geschnitten. Eben will sie die Erbsli — und Maiskörnerdose öffnen doch —
- « Er » ist selbstverständlich ein « Tschentlemän » und nimmt ihr diese kräfteerheischende Arbeit ab.
- « Sie » revanziert sich, indem sie stillschweigend über die Mehlspeuren in der ganzen Küche hinwegsieht, weil —
- « Er » nun — nachdem er die Bratpfanne mit dem Biofin aufs Feuer

gestellt hat die Koteletts wenig zimperlich im Mehl wendet und alsdann ebenso gewissenhaft wie grosszügig alles überflüssige Mehl abschüttelt.

- « Sie » hat nun Zeit, den Tisch zu decken (denn der Reis kocht ja allein) während.
- « Er » die Koteletts auf jeder Seite während 5 Minuten brät, biss sie golden braun sind und gar herrlich duften.
- « Sie » hat indessen daran gedacht, eine Platte in den Ofen an die Wärme zu stellen. So kann.
- « Er » nun die Koteletts darauf anrichten und warmhalten, bis seine Saucenkreation geglückt ist : Er löst den Bratfond mit dem Weisswein auf, lässt etwas einkochen, gibt Rahm und Senf bei, rührt alles glatt und würzt mit frischgemahlenem Pfeffer.
- « Sie » hat derweilen Tomaten und Peterli, abgetropfte Erbsli und Maiskörner zum Reis gegeben, alles sorgfältig unterein andergemischt und gut heiss werden lassen. Zuletzt verfeinert sie den Reis mit etwas Butter (der starke Weingeschmack wird so gemildert!). Sie schiebt die Koteletts auf der Platte etwas nach links und rechts und richtet in der Mitte ihren Reis an.
- « Er » schliesslich überzieht zum Schluss « seine » Koteletts mit « seiner » leckeren Sauce.



## Pour Swissair, l'Europe ne s'arrête pas à l'Europe des Neuf.

Généralement, quand on pense à l'Europe, on pense à l'Europe des Neuf.

Or, il existe une autre Europe. Tout aussi importante. Politiquement et économiquement.

Cette Europe-là, nous la connaissons bien.

D'abord, parce que c'est dans notre pays que les deux Blocs se rencontrent la plupart du temps.

Ensuite, parce que notre compagnie aérienne se rend très souvent en Europe de l'Est. Chaque semaine, en effet, Swissair va trois fois à Varsovie, Bucarest et Moscou. 6 fois à Prague. 7 fois à Budapest, Zagreb et Belgrade. Et chaque jour à Leipzig, pendant toute la durée des Foires Internationales.

Lors de votre prochain projet de voyage vers l'une de ces destinations, pensez à Swissair.



SWISSAIR : Place de Brouckère 21, 1000 Bruxelles - Tél. (02) 19.03.41 - Carnotstraat 39, 2000 Antwerpen - Tél. (03) 31.57.35.