

**Zeitschrift:** Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer  
**Herausgeber:** Auslandschweizer-Organisation  
**Band:** 13 (1974-1975)  
**Heft:** 61

**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:** 05.04.2026

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

## Un tour à la cuisine

par ANNALISE

En automne dernier, il a été permis aux jeunes également de participer au Grand Prix Koch-Studio 1974 dans la catégorie « jeunesse ». **Prisca Adler de Rohr** (Argovie) 17 ans, a remporté le premier prix avec la recette suivante :

### OMELETTES GRAND PRIX 1974

*Ingrédients pour 4 personnes :*

**Pâte :** 150 g de farine tamisée, 1 cuillère à café de sel, 4 oeufs 1 dl de lait et autant d'eau, beurre ou huile pour la poêle.

**Gratin :** 200 g de viande hachée, condiment en poudre, sel, poivre, 3 cuillerées à soupe de concentré de tomate, 2 1/2 dl d'eau, herbes aromatiques italiennes (romarin, marjolaine, tym et sauge), 1 cuillerée à soupe d'huile.

**Farce :** 200 g ou plus de fromage (Emmental ou Gruyère)

#### PREPARATION ET CUISSON :

— Mélanger soigneusement les ingrédients de la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse, laissez reposer quelques instants avant de cuire 4 à 5 omelettes.

— Râpez le fromage, répartissez-le sur les omelettes, roulez celles-ci et rangez-les dans un plat à gratin beurré.

— Faites revenir la viande épicez. Incorporez le concentré de tomate et l'eau, rectifiez l'assaisonnement, portez rapidement à ébullition avant de répartir sur les rouleaux.

— Préchauffez le four (10 minutes à température supérieure et inférieure) et gratinez 20 à 30 minutes.

Accompagnez d'une belle salade pommée.

### PUNCHES D'ETE.

Par un beau soir d'été, nous servirons à nos invités un punch de notre cru. Simple à préparer et rafraichissant, les punches mettent de bonne humeur.

D'abord quelques conseils pratiques :

— *Rafraichissez toujours à l'avance le vin que vous vous proposez d'utiliser.*

— *N'employez que des fruits de première qualité, bien mûrs, mais pas trop, que vous veillerez à ne pas écraser - votre punche risquerait d'être troublé.*

— *Si vous ajoutez des glaçons, préparez un punche un peu plus concentré afin qu'il ne soit pas trop léger lorsque la glace fondra.*

— *N'ajoutez le vin mousseux ou l'eau qu'au moment de servir pour que le gaz carbonique n'ait pas le temps de s'échapper.*

#### VOICI DEUX RECETTES :

##### PUNCH A L'ANANAS

— Arrosez quelques tranches d'ananas et des quartiers de pêches en boîte de 2-3 petits verres de kirsch et ajoutez une bouteille de vin rouge léger. Couvrez et laissez reposer quelques heures au frais. Au moment de servir, ajoutez une bouteille de vin mousseux ou d'asti ainsi qu'une bouteille d'eau minérale.

Le même, sans alcool.

— Faites tremper les fruits dans du jus de raisin rouge et ajoutez 1-2 bouteilles de Citro.

##### PUNCH AUX BANANES

— Mettez dans un bol à punche 1 kg de bananes coupées en rondelles, 150 g de sucre, 2 verres de liqueur d'abricots et une bouteille de vin blanc. Laissez reposer quelques heures au frais. Au moment de servir, ajoutez une autres bouteille de vin blanc et une bouteille de mousseux ou d'asti.

### SOMMERLICHER MINI - KALORIENLUNCH

#### Huftsteak vom Grill

\*  
*Aubergines und Tomaten mit Kräutern*

\*  
*Salzkartoffeln*

*Zutaten für 4 Personen*

4 steaks à 100 g  
2 Teelöffel Oel, Salz und Pfeffer je 2 Tomaten und Aubergines  
Streuwürze, Majoran, Tymian  
Petersilie und Schnittlauch, 400 Kartoffeln, 20 g Butter

#### ZUBEREITUNG.

— Die Steaks dünn mit Oel bepinseln und auf jeder Seite 3-4 Minuten grillieren. Mit Salz und Pfefferwürzen.

— Tomaten halbieren, die Aubergines in Scheiben schneiden. Alles auf dem Grill ca. 10 Minuten dämpfen, dann würzen und mit den gehackten Kräutern überstreuen.

— Kartoffeln in Stäbchen schneiden und in wenig Salzwasser weichdämpfen. Abtropfen und mit Butter verfeinern.

*DIESES MENU ENTHAELT PRO PERSON CA. 320 KALORIEN.*

### COUPE SOMMERTRAUM

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten.

*Zutaten für 4 Personen*

Eine Familienpackung Vanille- oder Vanille - Himbeerglace je 200 g Himbeeren und Johannisbeeren ca. 80 g Zucker, 2 dl. Rahm als Garnitur wenn möglich 4 besonders schöne Johannisbeerzweiglein, vielleicht gar noch mit einem Blättchen.

#### ZUBEREITUNG

Die Berren erlesen, Johannisbeeren abstielen und beide zusammen mit dem Zucker vermischen. Zugedeckt an der Kühle eine Stunde stehen lassen.

Die Glace in Würfel schneiden und abwechselnd mit Beeren sowie geschlagenem Rahm, in grosse, hohe Gläser füllen.

Mit einem Rahmtupf und dem Johannisbeerzweiglein oder einigen besonders schönen Himbeeren garnieren.