

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 9: La chronique de madame pratique

Rubrik: La recette de Jean Moro : poulet à la provençale

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: 14.01.2026

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

Préservez votre vue !

Pour cela, attention à la télévision ! En effet, les radiations bleues émises par la télévision provoquent chez de nombreuses personnes une fatigue anormale des yeux. Dans ce cas, il est indispensable de porter des verres spéciaux, à peine teintés, qui ne gênent nullement la vision lorsque l'œil regarde d'autres points sur l'écran, mais arrêtent une partie des radiations nocives. Les lunettes solaires sont insuffisantes.

Ils vous sont confiés

Si vous les adorez, ils n'en restent pas moins de dangereux petits touche-à-tout. Aussi ne les laissez jamais dans une chambre dont la fenêtre est ouverte. Attention aussi aux boîtes d'allumettes, produits d'entretien, encre, couteaux, boîtes à ouvrages, lames de rasoir, débris de verre. Et même si les sacs en plastique paraissent inoffensifs, sachez qu'on a vu des enfants les mettre sur la tête et périr étouffés !

La santé dans votre assiette

Plus qu'un aliment, le raisin est aussi un merveilleux remède. On y trouve quantité de sels de potasse, du fer — c'est, dit-on, le tonique le plus remarquable du monde. Les acides organiques du raisin sont très antiseptiques et leur effet sur les gencives est l'un des plus spectaculaires.

Le carreau brisé

Si vous devez changer le carreau d'une fenêtre, nettoyez bien la gorge de la moulure, puis passez-y une couche de peinture avant de placer le nouveau verre.

La bourse à pasteur

Cette mauvaise herbe qui croît un peu partout est la providence même. Une poignée de ces plantes fraîches, posée sur la nuque, coupera les saignements de nez. Fraîche et écrasée, la bourse à pasteur guérira les blessures. En outre, elle est d'un secours efficace au moment de l'âge critique.

La planche à découper métamorphosée

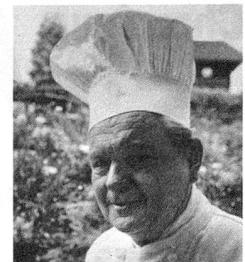
Avez-vous songé que ces planches peu onéreuses peuvent devenir un tableau des clés de maison, un pense-bête, avec bloc et crayon ? Un peu de tissu adhésif, une couche de peinture ou de vernis, quelques crochets, un bloc de papier, un joli ruban, un galon, et déjà vous les aurez artistiquement métamorphosées.

L'anse du panier

Les femmes de ménage ne courrent pas les rues et elles savent se faire payer de nos jours ; c'est, ma foi, leur bon droit ! Aussi, lorsque vos revêtements de sol en plastique sont tachés de traces de caoutchouc, prenez une simple gomme d'écolier et vous les ferez disparaître sans bourse délier.

La recette de Jean Moro

(Hôtel «La Rocaille» — Château-d'Œx)



Poulet à la provençale

Nécessaire pour cette recette : une pouarde de 1400 g. pour 4 personnes ; 3 cuillerées à thé de farine ; 2 verres de bon vin rouge ; 1 dl. de crème. Sel, poivre, brin de romarin, quelques feuilles d'estragon et une feuille de sauge.

Découper la pouarde en morceaux à votre convenance, fariner et faire rôtir à l'huile dans une poêle. Lorsque les morceaux sont dorés, les retirer et les placer dans une cocotte. Enlever l'excédent de résidu graisseux, déglaçer le fond de la poêle avec le vin (deux bons verres) et ajouter les herbes (romarin, estragon, sauge) ; saler et poivrer. Laisser mijoter doucement 30 minutes. Au moment de servir, ajouter la crème en remuant, et servir aussitôt.

Comme garniture : petits pois, carottes et pommes risolées.

Solutions des jeux

1. L'énigme du mois : pin-sou = prison.
2. Cherchez le titre ! : « Le quai des brumes ».
3. Les lettres éparsses : ONUDULEUX - MONNAYEUR - PLONGEUR - DEMONTEE - PRONONCE - MONO - TONE - POLLOCHEON.

Grâce à la ristourne



vous aide
à vivre mieux

Vos verres sont-ils toujours adaptés à votre vue ?

Votre opticien spécialiste examinera avec vous tous les problèmes de vos lunettes.



Rue Neuve
(Grand-Hôtel)
1020 RENENS

R. Peytrignet
Opticien qualifié
Membre
de l'Association suisse
des Opticiens.
Membre de la
Société d'Optométrie
d'Europe.

