Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 8 (1978)

Heft: 7-8

Rubrik: Diététique : cuisine sans sel : des recettes savoureuses

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: 28.11.2025

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

Cuisine sans sel:

des recettes savoureuses

Lorsque l'ordonnance diététique vous impose un régime sans sel (nous en avons examiné les modalités dans notre dernier numéro), il est indispensable de découvrir tous les trésors aromatiques cachés dans les divers assaisonnements. Pour ce faire, et pour compléter notre dernière rubrique, nous vous proposons ce mois-ci quelques recettes permettant de varier les préparations du régime sans sel.

Sauce provençale
Peut servir d'accompagnement à pâtes, pommes de terre, riz, gnocchi de semoule, haricots verts, courgettes, foie grillé.
Pour une livre de tomates fraîches, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, quelques clous de girofle, poivre, bouquet garni (thym, laurier, romarin).
Faire cuire le mélange à feu doux, laissez réduire jusqu'à la consistance d'une purée épaisse. Passer au moulin à légumes.

Sauce verte
Faire une mayonnaise en utilisant de la moutarde sans sel. Ajouter persil haché et ciboulette.
Se sert le plus souvent avec du poisson poché mais aussi avec toutes sortes de légumes en salade (pommes de terre, carottes, poivrons, haricots verts).

Riz chinois
Couper en cubes 1 courgette, 1 carotte, 1 blanc de poireau ou du céleri. Faire blondir ces légumes dans un poêlon puis y ajouter le riz (80 à 100 g par personne). Tourner vivement pendant une minute et couvrir d'eau bouillante. Ajouter une cuillerée à café de curry, du piment et une tomate pelée. Laissez mijoter 20 minutes. Peut se servir avec une côte de porc, du poulet émincé.

Pommes de terre au séré
Lavez les pommes de terre, disposez-les dans des carrés de feuilles d'aluminium pour en faire des papillotes. Faire cuire à four chaud 30 minutes. Ouvrez les papillotes dans le sens de la longueur. Creusez légèrement avec une petite cuillère. Mélangez du séré, un peu de poivre, des fines herbes hachées, du jus de citron. Nappez les pommes de terre avec cette préparation et maintenez au chaud jusqu'au moment de servir.

Poulet printanière
Assaisonnez le poulet à l'intérieur avec du poivre, une branche de romarin et une noisette de beurre. Mettez le poulet dans une cocotte allant au four (si vous utilisez une cocotte entièrement en terre vous ne mettrez pas davantage de corps gras). Ajoutez un oignon piqué de deux clous de girofle, une feuille de laurier et 1 dl de vin blanc. Couvrez la cocotte et mettez à four chaud (220°, th. 7/8) pendant 70 minutes environ. Découpez le poulet et disposez les morceaux dans la cocotte côté chair vers l'extérieur. Mélangez de la chapelure (faite avec des biscottes sans sel), du persil haché et une gousse d'ail écrasée. Saupoudrez-en les morceaux de poulet. Enfournez à nouveau la cocotte sans son couvercle, faites gratiner et servez aussitôt.

Geneviève Osinga

Voyage-surprise

— Vous aimez voyager? Moi, j'aime bien.
Nos parents, à la Belle Epoque, ne se déplaçaient que rarement et dans un cercle restreint. Des vacances, ils n'en prenaient guère. Se rendre à l'étranger était un exploit. Nos père et mère étaient allés peut-être une fois à Paris où ils avaient assisté à « L'Aiglon» joué par Sarah Bernhardt, mais ç'avait été un événement unique en leur vie, une sorte de glorieuse performance dont ils gardaient un souvenir ému. De nos jours, c'est bien différent. On voyage beaucoup et à tout âge. Les agences prolifèrent, promettant détente, soleil, montagne, mer, désert même. Des prospectus aux couleurs tentatrices foisonnent, visions de paradis. Je sais des personnes du 3e âge qui ont fait, pour leur plaisir, le tour du monde, soit en avion, soit en croisière. Le clou, aujourd'hui, c'est la Chine, ça fait bien dans la conversation.
J'ai des amis, fixés à Huston, qui m'ont offert un billet pour le premier voyage collectif à destination de la Lune («Moondust Certificate — Unified Space over America»). On y promet un coin cosmique tranquille, un abri spatial original, vue imprenable sur la Terre, mais je n'ai pas encore réservé ma place...
Les CFF organisent des voyages-surprise. On paie son billet, on connaît l'heure du départ; on va sûrement quelque part, mais on ne sait pas où. C'est cela, paraît-il, qui fait le chic! Ne pas savoir où l'on va, c'est le suspense qui vous donne un petit frisson, d'autant que le programme promis est sensationnel.
— Le voyage-surprise, ça vous tente? Moi, pas tellement, je préfère savoir où je vais, autant que possible.

*

Notre vie est, en fait, aussi un voyage-surprise. Nous savons quand il a commencé, mais nous ignorons quand il arrivera à la station terminale. Entre-temps beaucoup de sujets d'étonnement: heurs et malheurs, sommets de lumière et abîmes de souffrance. Quant à la destination elle-même, c'est un lieu enveloppé de mystère.
Jésus-Christ, à qui nous nous fions, songeant à son départ proche, a dit: «Il y a de nombreuses demeures dans la maison de mon Père...» Nous voudrions en savoir davantage, mais nous nous contentons, dans la foi, de cette promesse: au bout du voyage-surprise nous attend la maison paternelle. A notre vie agitée cette espérance donne un sens et un but: le retour à la Maison.

Paul Siron, pasteur