

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 9 (1979)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Trucs : économies d'énergie

### **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:** 05.02.2026

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

## Aidons la petite abeille à rentrer dans sa ruche



D.H.

## Economies d'énergie Trucs

Lorsque vous rôtissez une viande au four, pourquoi ne pas profiter de la chaleur de ce dernier pour cuire les pommes de terre ou le riz que vous mangerez avec cette viande? Préparez la quantité de riz nécessaire dans un plat allant au four avec le double d'eau + un peu de sel et mettez le plat au four pendant 1/2 h., en prenant la peine, 10 minutes avant de passer à table, de mélanger le riz avec une fourchette car les grains du dessus ont tendance à sécher un peu. Vous aurez ainsi un riz parfaitement cuit et bien en grains.

Si vous préférez manger des pommes de terre, vous pouvez également les cuire au four en même temps que votre viande. Choisissez de préférence des pommes de terre moyennes ou petites

que vous pèlerez ou non selon votre goût et mettez-les bien huilées dans une plaque à gâteau avec une pincée de sel et, si vous en avez, quelques brins de romarin.

Au bout de 45 minutes, à four chaud, vos pommes de terre seront croustillantes, bien dorées! Si vous manquez de place dans votre four, vous pouvez mettre les pommes de terre autour de la viande, dans le même plat, pour autant que vous n'ayez pas trop de jus avec votre viande.

Profitez encore de la chaleur de votre four pour y cuire des tomates fendues sur le dessus et aromatisées avec des herbes de Provence; en 15-20 minutes, elles seront prêtes. Vous pouvez aussi cuire de la même manière des morceaux de courgettes et de tomates mélangées, ce qui vous donnera une ratatouille simplifiée; pour que les courgettes soient cuites, il faut compter une bonne 1/2 h. de cuisson.

## La recette de Tante Jo

On croit souvent, bien à tort, qu'il est long et compliqué de préparer une bonne soupe à l'oignon. Je vous donne ci-dessous la preuve du contraire.

## Soupe à l'oignon

### Il vous faut:

150 gr. d'oignons;  
50 gr. de beurre;  
1 cuillerée de farine;  
100 gr. de gruyère.

Faites doucement revenir dans une casserole les oignons émincés et le beurre. Evitez de trop les rôtir, dorez-les simplement. Saupoudrez-les d'une cuillerée de farine, laissez-les roussir, ajoutez un litre et demi d'eau, du sel, du poivre, et laissez cuire un quart d'heure.

Faites dorer au beurre de minces tranches de pain. Disposez-les dans des assiettes très chaudes et recouvrez-les de lamelles de gruyère très fines. Versez dessus la soupe à l'oignon bouillante.

Si vous préférez servir votre soupe gratinée, il suffit de la passer au four quelques minutes.

## Solution des jeux de la page 33

### Les plus de cent ans

1. Non, 1890. — 2. Non, 1895. — 3. Oui, 1853. — 4. Oui, 1860. — 5. Non, 1887. — 6. Non, 1886. — 7. Oui, 1863 par le suisse Henri Dunant. — 8. Oui, 1866. — 9. Oui, 1878. — 10. Non, 1889. — 11. Oui, 1867. — 12. Non, 1887. — 13. Non, 1887. — 14. Oui, 1869. — 15. Oui, 1786. — 16. Oui, 1843. — 17. Oui, 1874. — 18. Oui, 1820. — 19. Oui, 1877 Charles Cros (1881 Edison). — 20. Non, 1895.

### Marquez cent

$123 + 45 - 67 + 8 - 9 = 100$ .

### Un beau compte

Avec les objets représentés (coq, dé, haie, lit, pot) on peut trouver: aidé, collais, collet, colis, coolie, coquet, décollé, dédé, délit, dépoli, dépôt, école, élie, élit, élidé, liais, licol, lily, poli.

### Dominos malicieux

Tous trois présentent une anomalie. Les points du «2 blanc» doivent être en oblique. Les 3 points des deux autres sont mal orientés. Ils devraient l'être du coin supérieur droit au coin inférieur gauche.