Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 9 (1979)
Heft: 7-8

Rubrik: La recette de Tante Jo : endives au jambon

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: 02.10.2025

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

La recette de Tante Jo

Nous vous proposons aujourd'hui un plat consistant sans être lourd, vite préparé, bon marché, dont vous vous régalerez.

Endives au jambon

Il vous faut:
2 ou 3 endives par personne;
quelques tranches de jambon (1 tranche pour 2 endives);
un peu de lait;
un peu de gruyère râpé, un peu de farine;
du sel, du poivre, de la muscade, une bonne noix de beurre.

Lavez vos endives; si elles sont grosses, fendez-les dans le sens de la longueur.
Prenez une casserole à fond plat que vous beurrerez. Rangez-y vos endives, en une seule couche de préférence. Salez, poivrez, ajoutez un peu de muscade. Faites bouillir puis laissez mijoter 20 à 30 minutes, suivant la quantité de légumes, avec un peu d'eau. Epongez ensuite les endives et enroulez chacune d'elles dans une moitié de tranche de jambon.
Préparez une béchamelle légère en faisant fondre une noix de beurre dans une casserole, en y ajoutant une cuillerée de farine puis, sans cesser de tourner, une tasse de lait chaud. Laissez épaissir la sauce. Versez ensuite dans un plat allant au four la moitié de votre sauce, disposez vos endives par-dessus, recouvrez du reste de la sauce, saupoudrez de fromage râpé et ajoutez quelques flocons de beurre.
Mettez votre plat dans le four bien chaud et faites gratiner quelques instants.

Vacances avec la Croix-Rouge, section de Fribourg

Séjour tessinois à Ascona, Hôtel Mulino.
Date: du mercredi 17 au vendredi 26 octobre 1979.
Prix: chambre à 1 lit (nombre restreint) et pension: Fr. 550.—; chambre à 2 lits et pension: Fr. 530.— par personne.
Délai d'inscription: 15 septembre 1979. Veuillez réserver vos places le plus tôt possible; elles sont limitées!

Juillet-Août

Gym des aînés à domicile

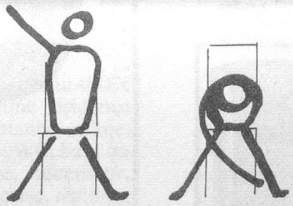
Louis Perrochon

Profitez de la chaleur de l'été pour faire travailler vos articulations et n'oubliez jamais que la marche est le meilleur des sports pour les personnes du troisième âge. Bonnes promenades.

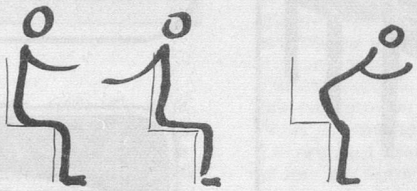
Articulation du dos

Assis

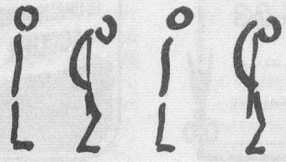
17. Jambes écartées: lever le bras droit oblique en arrière en haut, fléchir le torse oblique à gauche en avant, pour toucher le pied gauche avec la main droite. Id. de l'autre côté (5 fois à g. 5 fois à dr.)



18. Balancer les bras en avant, en arrière, en avant en se levant; s'asseoir et répéter 5 à 10 fois l'exercice.



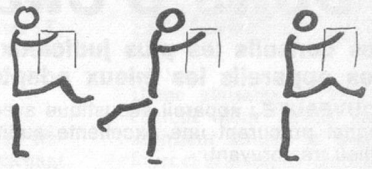
19. Relâcher le haut du corps, puis le redresser.



Articulation de la hanche

Debout

20. Se tenir au dossier d'une chaise, balancer une jambe en avant et en arrière 10 à 20 fois, souplement.

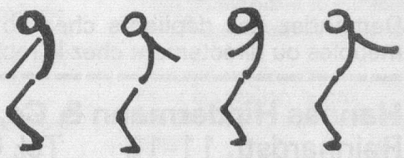


21. Poser un pied sur la chaise, se pencher en avant, comme si on voulait se couper les ongles. Changer de pied (10 fois).

Articulations de la colonne des hanches, des genoux, des pieds

Debout

22. Jambes légèrement écartées, pieds parallèles: fléchir et tendre légèrement les genoux (comme un petit ressort), en balançant légèrement les bras en avant et en arrière de chaque côté du corps et en respirant tranquillement, profondément (10–20 fois) = 1er exercice de mars. A prendre tous les jours.



Ne pas oublier de faire quelques respirations profondes.