Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 9 (1979)

Heft: 9

Rubrik: Trucs 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: 02.10.2025

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

Flashes

Trucs cuisine

Pour ce soir, un bon souper rafraîchissant: **du bircher au séré.** Pour cela, il vous faut, par personne:
1 pomme, 2 cuillerées à soupe de noisettes râpées, 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine et 100 g de séré dilué avec un peu de lait. Râpez les pommes (en les arrosant avec du jus de citron pour qu'elles ne brunissent pas), mélangez-les avec tout le reste et ajoutez du miel liquide pour sucrer.

Les **tomates** sont là, bourrées de vitamines; pourquoi ne pas les savourer sous l'une des formes suivantes:
Tomates au thon: découper et garder le couvercle, vider la tomate avec une petite cuiller, la remplir avec un mélange de miettes de thon, mayonnaise, petites herbes et oignon haché — si vous l'aimez. Remettre le couvercle et servir le tout avec une bonne salade.

Tomates au séré: Videz-les comme pour la recette précédente. Salez l'intérieur puis remplissez-le du mélange suivant: séré (300 g pour 8 tomates), 2 cuillerées à soupe de crème fouettée (pas indispensable), un oignon haché fin, de la ciboulette et du persil, et, si vous en avez, 3–4 feuilles d'estragon haché et une pincée d'aneth. Ne jetez pas l'intérieur des tomates. Passez-les au passe-vite pour en faire un jus à boire frais ou une sauce pour le prochain plat de nouilles!

Les petits fruits, quelle chance! Mais comment détacher ses doigts rouges ou violets après une bonne cueillette? Il est si facile de les frotter avec un demi-citron!

C'est bon, **le chou-fleur!** Quant à l'odeur, c'est autre chose! Essayez à nouveau le truc — bien connu — de mettre un croûton sec dans l'eau de cuisson, ou, truc plus raffiné, de la mie de pain dans une mousseline bien ficelée, ajoutée elle aussi à l'eau de cuisson. Le truc n'est pas «radical», mais tout de même efficace.

La recette de Tante Jo

Croûtes sauce piquante

Savez-vous qu'il existe une façon originale de préparer des croûtes au fromage et de les rendre plus savoureuses? Cette recette a aussi le mérite d'être vite préparée.

Il vous faut (pour 4 personnes):
4 tranches de pain de mie,
150 g de fromage (gruyère de préférence),
1 demi-verre de bière,
un peu de moutarde, de beurre et de poivre.

Commencez par couper votre fromage en tranches fines. Faites griller vos tranches de pain, beurrez-les et disposez-les dans un plat allant au four. Faites fondre vos tranches de fromage dans une petite casserole, à feu doux. Ajoutez la bière puis la moutarde et le poivre. Disposez ce mélange sur vos tranches de pain et mettez vos croûtes dans le four préalablement chauffé. Cinq minutes suffiront à les dorer.

Les Bons Voisins

Quelle gentille dame 3e âge viendrait prendre le thé avec maman, 80 ans, momentanément empêchée de sortir, une ou deux fois par semaine, à Lausanne? Ecrire sous chiffre 35 BV, «Aînés» Lausanne.

J'aimerais correspondre avec une ou deux personnes isolées entre 60 et 65 ans. J'habite la campagne. Ecrire sous chiffre 36 BV, «Aînés» Lausanne.

Nous rappelons que cette rubrique est destinée à rendre service aux lecteurs désireux d'aider leur prochain, en publiant une petite annonce gratuite. Faire un pas les uns en direction des autres, n'est-ce pas épatant? Aider «l'autre» qui en a besoin, et le faire spontanément, gracieusement, sans idée de récompense... Si elle correspond à cet idéal, votre petite annonce ne vous coûtera rien.

Les Bons Voisins

Coupon à envoyer à «Aînés – Bons Voisins», case postale 2633, 1002 Lausanne.

Veuillez insérer le texte suivant (6 lignes maximum):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/Localité _____

Téléphone _____