

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Bons petits plats pour toi et moi

### **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:** 05.04.2026

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

## BONS PETITS PLATS POUR TOI ET MOI

### Potage aux légumes Tante Marie

On utilisera, pour cette version rapide, des légumes surgelés. La recette permet en outre de tirer parti du morceau de chou-fleur ou de la carotte, qui restent si souvent en attente dans le réfrigérateur des petits ménages.

#### Ingrédients

1 paquet de macédoine de légumes surgelés  
1 oignon haché fin  
1 cs de beurre  
7,5 dl de bouillon (cubes)  
50 g de fromage râpé, sbrinz ou parmesan p. ex.

Faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition et ajouter les légumes encore surgelés. Laisser cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Servir ce potage léger en présentant le fromage râpé à part.

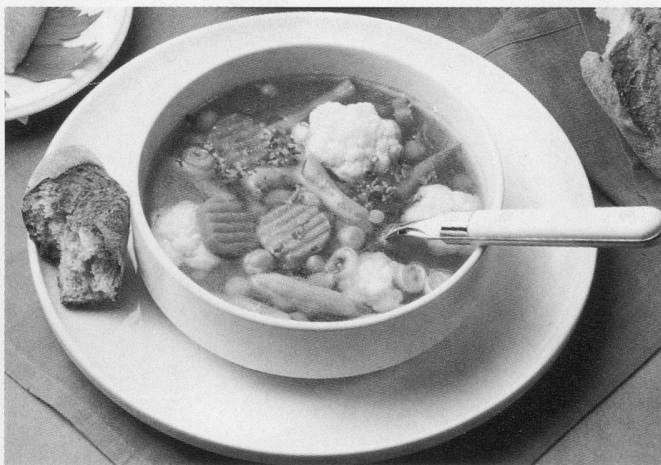
#### Variante aux légumes frais

Remplacer la macédoine de légumes surgelés par

1 carotte  
1 petit chou-fleur  
150 g de haricots frais  
150 g de petits pois frais

La préparation reste la même, en comptant toutefois 20 à 25 minutes de cuisson.

Potage aux légumes Tante Marie



### Gaspacho

Quand on a passé, ne serait-ce qu'une fois, ses vacances en Espagne ou au Portugal, on apprécie tout particulièrement ce potage rafraîchissant facile à préparer.

#### Ingrédients

4 tomates  
½ concombre  
½ poivron vert  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
2 cs d'huile d'olive  
1 cs de vinaigre  
2 tranches de pain de mie, sel, poivre du moulin  
1 cs de beurre

Ebouillanter les tomates pour pouvoir les peler aisément avant de les épépiner. Concasser trois d'entre elles et couper la quatrième en petits dés.

Peler le concombre et en détailler le tiers en petits dés qu'on réserve. Laver le poivron et le couper menu. Hacher finement l'oignon et l'ail.

Au mixer, réduire en purée les tomates concassées, le concombre et le poivron avec le pain de mie coupé menu, l'oignon, l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer et ajouter 2 dl d'eau froide. Mettre le gaspacho au frais.

Servir en présentant à part, dans des coupelles, les dés de tomate et de concombre ainsi que des croûtons frites au beurre. Chacun pourra ainsi garnir le potage au gré de sa fantaisie.

Gaspacho

