

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Bons petits plats pour toi et moi : emincé de poulet aux légumes printaniers

### **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:** 19.02.2026

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

## BONS PETITS PLATS POUR TOI ET MOI

### Emincé de poulet aux légumes printaniers

Un mets léger, qu'on appréciera tout particulièrement si on le prépare avec des asperges fraîches. En augmentant les quantités, c'est un repas idéal quand on reçoit.

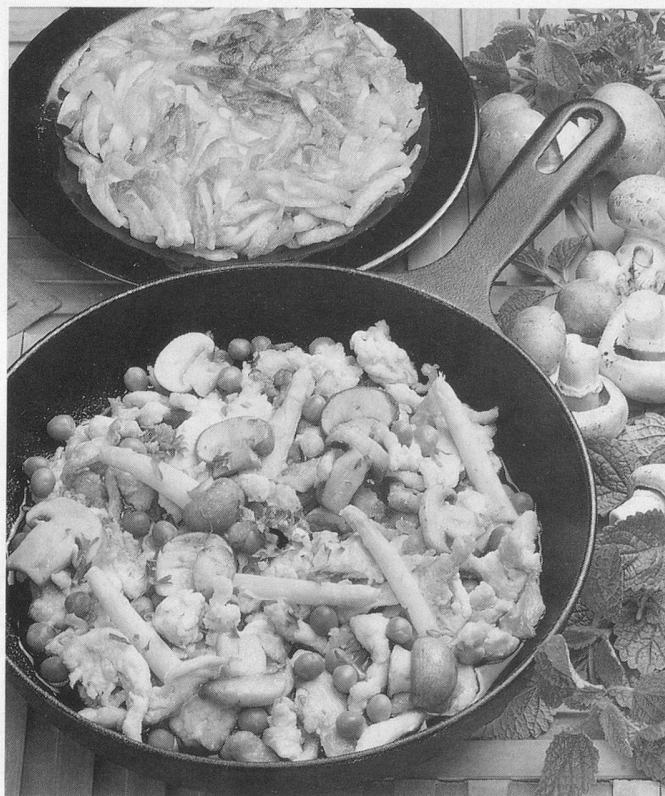
#### Ingrédients

300 g de poulet émincé  
1 petite boîte de pois  
1 petite boîte de pointes d'asperges  
100 g de champignons de Paris frais  
1 cs de persil haché fin  
1 dl de bouillon  
sel, poivre blanc,  
condiment en poudre  
2 cs de beurre  
un peu de farine

Saupoudrer la volaille émincée de farine et la faire revenir de toutes parts dans le beurre chaud. Ajouter les champignons émincés et étuver rapidement le tout.

Mouiller avec le bouillon et laisser cuire 10 minutes à petit feu. Incorporer alors les petits pois soigneusement égouttés et les pointes d'asperges coupées en deux. Rectifier l'assaisonnement et laisser chauffer le tout un moment.

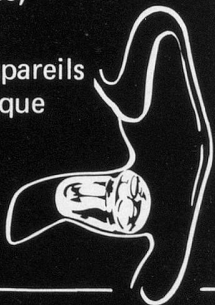
Servir sans attendre avec une galette de rösti dorée et croustillante.



## MAÎTRE OPTICIEN + ACOUSTICIEN

Les seuls spécialistes, à Lausanne,  
de la VUE et de l'AUDITION.

Grand choix de lunettes et d'appareils  
d'aide auditive, dont l'Intra (coque  
invisible).



**J.-P. SCHMID** Tél. 021/23.49.33

Maître opticien - acousticien  
Fournisseur de l'assurance invalidité  
Petit-Chêne 38 — 1003 LAUSANNE

#### Famille

**achète villa ou maison** Lausanne et environs  
Paiement comptant.

Ecrire sous chiffre à IB 83-06,  
ASSA Annonces Suisses SA, Place Bel-Air 2,  
1002 Lausanne ou tél. 021/24 07 58

#### Vacances actives pour seniors

**Wildhaus**  
SUISSE

...aux prix avantageux

Dans le lieu de vacances connu de la Suisse orientale Wildhaus - à une altitude idéale (1100 m), dans un climat sain, pratiquement libre de brume, une haute vallée vaste et découverte et une atmosphère rustique - vous découvrirez des jours de vacances pleins de plaisir et de bien être avec notre hôtesse Margrit Koch. Les personnes ayant dépassé la soixantaine jouissent de prix forfaitaires:

**1 semaine** en demi-pension avec participation au programme pour seniors, de **Fr. 337.-** à **Fr. 589.-** (selon la catégorie d'hôtel).

Dates: du 10 juin au 1er juillet 1989

du 19 août au 9 septembre 1989

Inscriptions et informations: Office du  
tourisme Wildhaus, 9658 Wildhaus

Tél. 074/5 27 27

