

Zeitschrift:	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber:	Aînés
Band:	20 (1990)
Heft:	10
Rubrik:	Astrologie culinaire : balance du 24 septembre au 23 octobre

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: 14.01.2026

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

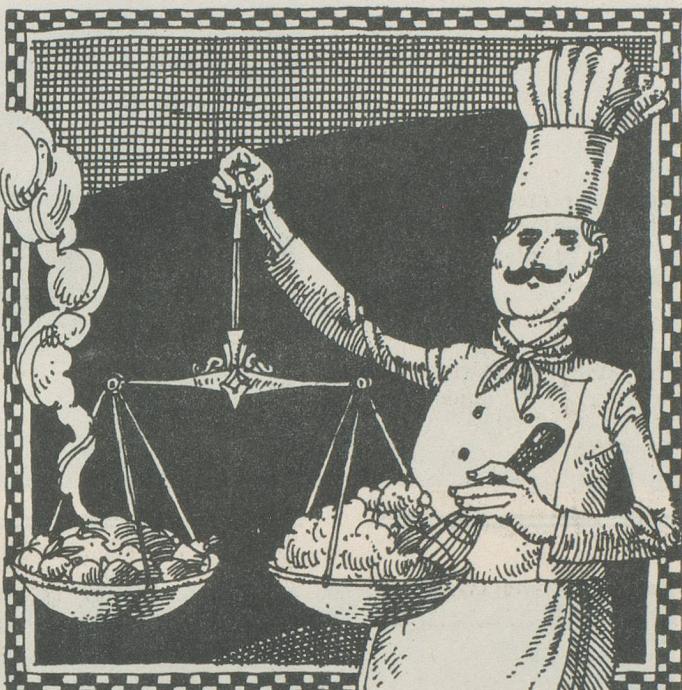
Comme le signe du Taureau, celui de la Balance est régi par la planète Vénus. Le jour de chance des natifs de la Balance est le vendredi. Leurs épices préférées sont le poivre, le romarin, la sauge et la vanille. Ils aiment également les coquillages, la caille, la pintade et le faisan, mais aussi le veau et les sucreries. Inutile de dire qu'ils apprécient beaucoup les vins fins.

ASTROLOGIE CULINAIRE

La sagesse populaire les met en garde contre les maladies affectant «les reins, le nombril, la vessie ainsi que la partie inférieure du ventre».

Les natifs de la Balance sont des gourmets. En plus, ils attachent de l'importance à la présentation des mets. Or, ce faisant, ils préfèrent les plats décorés de façon originale à ceux richement garnis, car ils affectionnent tout ce qui est fin et petit; par exemple, du bouillon au sherry, des salades au ris de veau ou aux champignons, des morceaux tendres de viande ou de volaille avec des sauces relevées, mais légères. Puis, en guise de dessert, toutes sortes de crèmes et de glaces, des

Balance du 24 septembre au 23 octobre



feuilletages aux fruits, des spécialités au chocolat ou même au massepain. Tous ceux qui subissent l'influence de Vénus ressemblent de près ou de loin à un ange baroque quelque peu joufflu, mais aussi - pour ce qui concerne leur façon de manger - à un petit chat.

En effet, il ne faut pas croire que les Balance mangent peu, uniquement parce qu'ils ne dévorent point de grandes quantités à la fois. Or, qui grignote avec application ne manquera pas, à son tour, de produire certaines rondeurs.

Afin de se conserver en bonne santé, les personnes nées sous ce signe zodiacal devraient manger beaucoup de légumes, peu cuits ou crus, accommodés, par exemple, d'une sauce au yaourt. Nous leur recommandons également les fruits et, le matin, du pain complet ou croustillant à la place du pain blanc, qu'elles adorent tant. Enfin, elles feraient bien aussi d'absorber chaque jour suffisamment de liquide, non seulement sous forme de vin, bien sûr, mais surtout sous celle de thé ou même de potage.

Marmite de poisson à la jardinière

Pour 4 personnes:

300 g de colin en deux tranches
300 g de baudroie en deux tranches
1 l de bouillon de légumes instantané
1 feuille de laurier
1 morceau de zeste de citron
2 échalotes
4 grains de poivre
400 g de brocoli surgelé
200 g de petits pois surgelés
40 g de vermicelles
1 cuillerée à café de sauce soja
sel, poivre blanc fraîchement moulu
2 cuillerées à soupe d'herbes aromatiques finement hachées (thym, cerfeuil, persil)

Ajouter la feuille de laurier, le zeste de citron, les échalotes épluchées et coupées en deux ainsi que les grains de poivres au bouillon. Amener lentement à ébullition et laisser cuire 5 minutes à petits frémissements.

Pendant ce temps, rincer les tranches de poisson à l'eau froide et les couper en gros dés.

Passer le bouillon, le remettre dans la casserole, saler, poivrer au moulin et relever de sauce soja. Ajouter les dés de poisson et laisser cuire 20 à 25 minutes à feu moyen, en ajoutant le brocoli et les petits pois surgelés au bout de 5 minutes.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, jeter les vermicelles dans le bouillon. Verser la préparation dans une soupière ou dans un plat préalablement chauffé, saupoudrer de fines herbes hachées et servir très chaud.

Cuisinez avec Silva: «Cuisiner vite et bien» de Irma Ruche et Raymonde Châpuis, Editions Silva, Zurich.



CAISSE D'ÉPARGNE
ET DE PRÉVOYANCE
DE LAUSANNE

1, GALERIES BENJAMIN-CONSTANT
4^e étage
Tél. (021) 23 55 96

TAUX D'INTÉRÊTS

Livret nominatif	5,25%
Livret au porteur	5,25%
Livret 3 ^e âge	5,50%
Livret de placement	5,50%