

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Astrologie culinaire : poissons du 20 février au 20 mars

### **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>**

# Poissons

## du 20 février au 20 mars

### Turbot au safran

Le turbot est un poisson de mer à chair ferme, particulièrement fine et savoureuse, qui demande une sauce relevée et délicate. Le safran lui donnera non seulement une belle couleur jaune orangé, mais encore une saveur très spéciale et pourtant discrète. On peut préparer de la même manière des tranches de brochet ou de cabillaus.

Pour 2 personnes:

2 darnes de turbot de 150 à 180 g  
sel, poivre, condiment en poudre  
jus de citron  
un peu de farine  
2 cs de beurre

Sauce:

1 dl de vin blanc  
1 cs de xérès  
1 dl de bouillon  
1 petit étui de safran en poudre  
1 tomate  
estragon  
½ dl de crème

Assaisonner les darnes, arroser de jus de citron et laisser reposer une vingtaine de minutes. Saupoudrer de farine et faire dorer à petit feu, 5 minutes de chaque côté, dans le beurre bien chaud. Ebouillanter la tomate pour pouvoir la peler aisément avant de l'épépiner et de la couper en dés. Garder les darnes de poissons au chaud. Déglacer le fond de cuisson avec le vin blanc et laisser réduire un moment. Ajouter le xérès et le bouillon, amener à ébullition et incorporer le safran, l'estragon et les dés de tomate. Donner un bouillon avant d'ajouter la crème. Verser la sauce sur les darnes de turbot et servir avec du riz à la créole



**L**es natifs des Poissons sont régis par Jupiter et par Neptune, leur jour de chance étant le jeudi. Sur le plan gastronomique, ils préfèrent le poireau, le chou rouge, les carottes, le bœuf, le sanglier, la volaille, la truite et tous les poissons plats. Comme assaisonnement, ils estiment grandement le laurier, le cumin et la cannelle.

Pour les Poissons, boire et manger sont des activités conséquentes, car les individus dominés par Jupiter ont un réel penchant pour la gourmandise. Aussi n'est-il pas rare qu'ils se plaignent de leur embonpoint ou même de maladies arthritiques imputables à un excès de nourriture.

Mais les Poissons subissent également l'influence de Neptune, qui leur confère une imagination extrêmement fertile. En même temps, Neptune est aussi le symbole de l'illusion ainsi que d'une sorte d'appétence irrépressible. Cette dernière se concrétise, chez les Poissons, par une préférence du liquide. Il est évident qu'en l'occurrence, par «liquide», il ne faut pas seulement entendre du thé ou du café, mais aussi des boissons alcooliques.

Invités, les Poissons apprécient les bons vins et les plats originaux sortant de l'ordinaire. Au lieu d'un unique plat de résistance, rôti ou potée, servez donc à vos convives Poissons plusieurs «petits plats bien mitonnés». Nous insistons sur «plusieurs», car les Poissons ne sont pas de petits mangeurs.

Au fait, il est intéressant de voir les Poissons cuisiner à leur tour: la gourmandise jupitérienne s'allie à l'imagination de Neptune.

Ils adorent préparer des plats exotiques, qu'ils assaisonnent quelquefois de façon par trop fantaisiste. L'innovation ne convainc pas dans tous les cas. Néanmoins, mangez et complimentez la cuisinière ou le cuisinier. C'est que les Poissons sont avides de compliments, qu'ils méritent d'ailleurs très souvent. En effet, ce sont les hôtes les plus prévenants du monde. Ainsi il est inconcevable qu'un visiteur, quel qu'il soit, quitte leur maison sans avoir bu quelque chose. Que le maître de céans offrant à boire profite de l'occasion pour se servir lui-même, rien de plus naturel, n'est-ce pas? ■

*Cuisez avec «La cuisine pour deux» de Margrit Amstutz et Hansjörg Volkart, Editions Silva, Zurich.*



F. Bonvin  
3962 CRANS-MONTANA  
027/41 13 33

### Hôtel Eldorado

Où vais-je passer mes vacances? Au Pays du soleil, des sports et des promenades! A l'Hôtel \*\*\* ELDORADO \*\*\*. J'y trouve le confort: bains ou douches, radio, téléphone direct, télévision, une cuisine saine, fine et variée, et une ambiance familiale. Ouvert du 15.12 au 30.10.