

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 6

Rubrik: Astrologie culinaire : gémeaux du 22 mai au 21 juin

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: 22.02.2026

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

Gémeaux

du 22 mai au 21 juin

**Astrologie
culinaire**

Le signe des Gémeaux est régi par la planète Mercure, le jour de chance étant le mercredi. Pour ce qui est des légumes et des fruits, les natifs de ce signe estiment particulièrement le fenouil, l'endive, les pousses de bambou, toutes les sortes de salades vertes ainsi que les abricots et les fraises. Quant à la marée, ils préfèrent nettement le bar et la langouste. En outre, ils aiment mieux la volaille que la viande des quadrupèdes. Comme assaisonnement, ils affectionnent spécialement la sauge, la marjolaine, le romarin et le gingembre.

On dit que les êtres dominés par Mercure, dieu du commerce, sont tous très habiles et qu'ils se tirent toujours d'affaire, même dans les situations les plus critiques. Or, par opposition aux Vierges, également régis par Mercure, les Gémeaux passent pour plus rusés, voire pour assez peu scrupuleux.

Les Gémeaux aiment bien se mettre à une table déjà toute préparée. C'est alors qu'ils parviennent à manger tranquillement. Ils adorent les «petits plats», sans refuser pour autant les rôtis et les grillades. En ce qui concerne la boisson, ils ont un faible pour le champagne, mais ne dédaignent non plus un bon bordeaux ou un bourgogne qui a du corps.

Leur esprit inquiet et changeant se manifeste aussi dans leur manière de cuisiner. Sans cesse en mouvement, les Gémeaux ne supportent pas la répétition. Pour eux, préparer tous les jours un repas à heure fixe tient du supplice.

Ce n'est pas qu'ils détestent faire la cuisine, surtout pour des invités qui apprécient dûment leur savoir-faire et qui le disent bien haut. Car les Gémeaux ont toujours besoin d'être admirés.

Ils aiment également la diversité dans les menus. S'intéressant à tout ce qui est neuf, original et exotique, les Gémeaux n'ont aucun préjugé gastronomique, contrairement aux natifs de la plupart des autres signes zodiacaux. C'est dans la «création» de salades et de plats de légumes qu'ils excellent avant tout, parce qu'ils les préfèrent eux-mêmes. Fort heureusement d'ailleurs, car il faut aux Gémeaux une nourriture riche en vitamine B, c'est-à-dire des légumes verts, des carottes, des produits laitiers ainsi que des agrumes.

Macédoine de légumes marinés à la grecque

Ingrédients pour 4 personnes:

500 g d'oignons blancs frais de moyenne grosseur, épluchés

500 g de carottes coupées en bâtonnets

250 g de haricots verts effilés

1 chou-fleur moyen divisé en bouquets

500 g de courgettes non épluchées et coupées en rondelles

3 poivrons verts détaillés en lanières

Marinade:

3 tasses de bouillon de poule, 1 tasse de vin blanc, 1 tasse d'huile d'olive, ½ tasse de jus de citron, 2 à 3 gousses d'ail écrasées, thym, 10 grains de poivre, 1 cuillerée à café de sel.

Mélanger les ingrédients de la marinade dans une grande casserole, couvrir à moitié et faire cuire 45 minutes à petit feu. Passer, remettre dans la casserole et rectifier l'assaisonnement.

Faire cuire les différents légumes successivement dans la marinade, en veillant à ce qu'ils restent croquants. Retirer à l'écumoire et ranger dans un plat en verre ou en porcelaine. Verser la marinade chaude sur les légumes qui doivent être entièrement recouverts. Laisser refroidir, couvrir et mettre toute une nuit au réfrigérateur.

Pour servir, retirer les légumes de la marinade et les dresser joliment sur un plat; arroser d'un peu de marinade.

On peut conserver cette succulente spécialité jusqu'à une semaine au réfrigérateur. Elle se prépare aussi avec d'autres légumes, notamment des fonds d'artichauts, des poireaux, du concombre, des champignons, du céleri-rave, des brocolis, etc.

Cuisez avec René Simmen/Max Pichler, «La cuisine en plein air», Editions Silva, Zurich.

