Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 10

Rubrik: Cuisine de saison : aînés, restez jeunes comme des poissons dans l'eau

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: 21.01.2026

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

Aînés, restez jeunes comme des poissons dans l'eau

Cuisine de saison

Paul Vincent

Le poisson est, au troisième âge, ce que le lait est au premier âge et la viande au second.
Il est reconstituant, facile à digérer quand il n'est pas trop enrichi de sauce et surtout le poisson d'eau douce de nos lacs et de nos rivières peut se trouver frais sur le marché.
Les poissons «suisses» ne manquent pas: la perche légendaire dans ses filets, la truite, l'omble chevalier, le saumon de fontaine, la lotte, les corégones - des salmonidés dont chaque lac renferme une ou plusieurs variétés qui lui sont propres: la féra à la chair délicate mais qui se raréfie, la gravenche qui tend à se confiner entre Thonon et Evian, la bondelle du lac de Neuchâtel, la balle du lac de Zoug.
Pour varier vos menus, devenez poissonnier gastronomique, on reste - du moins ce mois-ci - dans les recettes autochtones.
Les quantités sont calculées pour 4 à 6 convives, en raison du poids des poissons. Mais rien ne vous interdit - au contraire - d'inviter un couple d'amis pour honorer les spécialités lacustres de notre pays.

De Genève à Neuchâtel

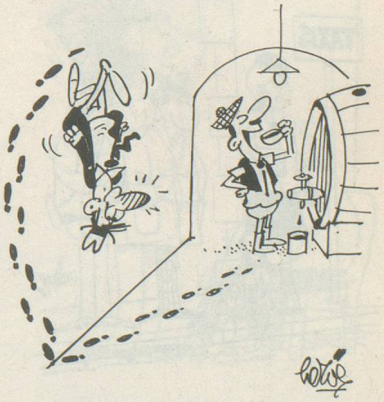
Vous avez le choix entre les balles de Zoug, les féras à la sauce genevoise, les ombles du baron Zurlauben et les truites neuchâteloises.

Les ***balles zougoises*** mériteraient un coup de fusil - de l'aubergiste: elles sont délicieuses.
Vider, laver, essuyer deux balles de 500 g. Les ciseler en partant de la queue, pour placer une feuille de sauge dans chaque entaille. Poivrer. Saler.
Faire fondre 30 g de beurre en poêle. Glisser les poissons et les faire saisir recto verso.
Les mettre alors de la poêle à un plat à gratin. Saupoudrer de farine. Mouiller avec un verre de vin blanc suisse. Ajouter un bouquet garni et parsemer de noisettes de beurre - 50 g.
Mettre à cuire 20 minutes à four chaud en arrosant régulièrement et servir, la serviette autour du cou.

Les ***féras à la sauce genevoise*** sont une pièce culinaire en deux actes: le poisson, la sauce.
Il faut 2 féras de 500 g chacune. Les mettre vidés, lavés dans une grande casserole avec une carotte en rondelles, un oignon émincé, un bouquet garni, sel, poivre et un demi litre de vin blanc sec suisse.
Au premier frisson d'ébulition du court-bouillon, ôter la casserole du feu et laisser reposer sans couvercle. Au bout de 10 minutes, retirer les féras, les réserver, filtrer le bouillon.
La sauce genevoise: délayer 40 g de farine en casserole avec 50 g de beurre, 2 jaunes d'oeuf et petit à petit le court-bouillon refroidi. Fouetter la sauce sur feu modéré, mais la retirer au premier bouillon. Fouetter à nouveau en mêlant 50 g de beurre restant, le jus d'un citron. Coucher les féras sur un plat et servir en compagnie de la saucière.

Les ***ombles du baron Zurlauben,*** vous pouvez les inscrire sans problème à vos armoiries gastronomiques. Avec une sauce au vin blanc suisse.
La sauce au vin blanc: faire un roux avec 40 g de beurre, 40 g de farine. Ajouter un déci d'eau, 2 décis de vin, saler, poivrer. Laisser épaissir sur le feu en remuant pendant 10 minutes.
Les ombles: vider, laver, essuyer 4 ombles et les rouler dans la farine. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle. Y faire dorer les ombles pile et face. Assaisonner. Continuer la cuisson 10 minutes. Semer des herbes: sauge, romarin, thym, marjolaine. Mouiller avec un petit verre de cognac. Faire flamber.
Il reste à déglacer avec 100 g de crème fraîche. Ajouter la sauce et terminer la cuisson à feu doux.

Les ***truites neuchâteloises*** ne se dégustent heureusement pas qu'au bord du lac au pied du Jura. Vider, laver, essuyer les truites. Saler, poivrer et choisir un plat allant au four pour faire votre «mise en page».
Eplucher, émincer un oignon. Le faire revenir en poêle dans 50 g de beurre avec un semis de fines herbes: une cuillerée à soupe de ciboulette ciselée, une cuillerée à soupe de persil haché.
Mouiller avec 2 décis de vin blanc suisse sec. Assaisonner. Laisser cuire 5 minutes. Verser cette sauce sur les truites. Mettre le plat 15 minutes à four chaud et servir avec la buée de pommes vapeur en robe blanche.
Ce qui ne vous empêche pas de préparer des filets de perche au beurre, en trio avec des frites et une salade. Chez nous, il se trouve toujours des gourmets de la tradition pour vous tendre la perche.
Rien ne vous interdit de faire des infidélités à la gastronomie helvétique. En vous initiant par exemple à la recette des brochetons beurre nantais à la vapeur. Les poissons aiment le voisinage des vapeurs. Quant aux aînés, avec un brocheton au thym frais, menthe sauvage et beurre échalote, crème fraîche et fendant, ils seront comme des poissons dans l'eau.



- Une sacrée année pour le Fendant, hein..? Dessin de Hervé Cosmopress Genève