

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	23 (1993)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Cuisine de saison : aînés, restez jeunes avec une croisière de cuisine à la vapeur

#### **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:** 04.02.2026

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

# AÎNES, RESTEZ JEUNES AVEC UNE CROISIERE DE CUISINE A LA VAPEUR

Cuisine  
de saison

Paul Vincent

**E**lle est vieille de 30 siècles et elle est couramment pratiquée en Extrême-Orient. Brillat Savarin, le maître de «la Physiologie du goût» en était, lui-même, un adepte convaincu. Un jour, la châtelaine de Villegresnes voulant faire accommoder par son cuisinier un turbot dont la taille défiait toute turbotière - fallait-il le couper? Invité, Brillat Savarin affirma qu'il fallait le «laisser entier jusqu'à sa présentation sur la table».

Il savait que dans la buanderie du château se trouvait une chaudière encastrée dans son fourneau assez vaste pour qu'on pût y faire reposer le turbot et il dit: - Soyez sans inquiétude: le turbot cuira entier: il cuira à la vapeur.

Et de noter: «Je taillai dans un panier de 50 bouteilles une claire de la longueur du poisson. Sur cette claire, je fis mettre un lit de bulbes et d'herbes de haut goût sur lequel il fut étendu... On posa la claire, ainsi chargée, sur la chaudière à demi pleine d'eau. On couvrit le tout d'un petit cuvier, autour duquel on amassa du sable sec, pour empêcher la vapeur de s'échapper trop facilement. Bientôt, la chaudière fut en ébullition... et la claire fut retirée de dessus la chaudière, avec le turbot cuit à point, bien blanc et de la plus aimable apparence...».

Vous n'êtes pas obligé d'avoir table ouverte au château pour vous préparer un turbot à la vapeur. Sans chaudière de buanderie comme au temps faste de Brillat Savarin, mais avec seulement un ustensile classique: un appareil de cuisine vapeur à compartiment perforés.

Lancez-vous dans la préparation *d'escalopes de turbot soufflées au corail de coquilles Saint-Jacques* ou plus simplement de *turbot sauce aux huîtres*.

Couper en 4 morceaux un turbot d'un kilo pour 4 convives. Choisir une douzaine d'huîtres et les ranger dans un des deux compartiments perforés du cuisine-vapeur.

Ranger le turbot dans le deuxième compartiment.

Placer le compartiment du turbot en premier sur le compartiment de base contenant l'eau bouillante (un litre).

Couvrir avec le compartiment des huîtres et poser le couvercle du cuisine-vapeur. Laisser les huîtres 4 minutes.

Continuer la cuisson pour le turbot pendant 12 minutes. Mettre alors le couvercle en biais pour faire plaisir à la vapeur. Reste la préparation - essentielle - de la sauce aux huîtres, à réaliser pendant que cuit le poisson.

Filtrer l'eau des huîtres et la garder.

Détacher la chair des huîtres et la réserver.

Faire réduire à feu vif d'un quart d'heure 2 cuillerées à soupe de vinaigre Xérès et un verre de Noilly dry dans une casserole inoxydable. Retirer la casserole du feu. Laissez tiédir le liquide. Pendant ce temps, faire chauffer jusqu'au petit frisson 150 g de beurre.

Ajouter au liquide en battant bien trois jaunes d'œuf. Incorporer le beurre presque bouillant sans cesser de tourner. Verser en apothéose la chair et l'eau des huîtres, 2 cuillerées à café de câpres, le jus d'un demi citron. Sans saler: l'eau des huîtres suffit.

Habiller enfin le turbot dans la cape de cette sauce tiède.

Le plat est plus digeste qu'on ne croit, malgré le Noilly dry: il a pour lui la cuisine à la vapeur douce.

Un dessert léger après ce plat de bonne compagnie: la *couronne de semoule aux quetsches* ou selon la saison, aux prunes d'Agen.

La semoule cuit d'abord à la vapeur, puis sous couvercle. Elle est mise en moule avec lait, vanille, œufs, sucre, beurre, poudre d'amandes avant de recevoir la compote de prunes, préparée pendant la cuisson de la semoule à la vapeur. Pour une fois, il ne sera pas vain de «pédaler dans la semoule». La cuisine à la vapeur est plus saine que les vapeurs du vin: elle garde l'âme même des mets.

*Une croisière d'aînés en juillet en bateau à vapeur, sur le lac Léman ou de Neuchâtel, c'est une détente. Une cuisine à la vapeur, c'est un plaisir..*