

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 4: a

**Rubrik:** Cuisine de saison : légumes de printemps : jeunesse!

### **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:** 23.02.2026

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



# Légumes de printemps: jeunesse!

Cuisine  
de saison

Paul Vincent

*Le caneton aux petits pois* en cosses - demande aussi des petites laitues, des petites carottes nouvelles et des petits oignons blancs avec leur tige. Un cocktail de plates-bandes.

La «*pintade rôtie au chou vert*» (frisé) cuit en compagnie d'une carotte, d'un oignon, d'ail, d'échalotes, de thym, de laurier. C'est sa cour de petits légumes.

Le «*pigeonneau aux légumes nouveaux*» s'accompagne d'une ronde de petits oignons blancs, de pois en cosses, de petites pommes de terre nouvelles et d'une botte de carottes nouvelles.

Le *poulet se saute volontiers au cerfeuil*. Flambez et videz un poulet de 1,800 kg. Découpez-le, séparez le pilon du haut de cuisse, coupez ailes et ailerons. Fendez la carcasse en longueur. Levez les filets et séparez-les en deux. Coupez le bas de la carcasse, le cou et réservez-les avec les ailerons.

Placez les 8 morceaux de poulet avec 80 g de beurre dans une sauteuse sur feu vif. Salez. Poivrez. Laissez dorer. Ajoutez la garniture aromatique (2 carottes fraîches), 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, un oignon, thym, laurier), le bas de la carcasse, le cou, les ailerons. Poudrez de farine - une cuillerée à soupe. Laissez blondir un instant, mouillez avec 15 cl de fondant et 15 cl de consommé de volaille et faites mijoter 30 minutes à feu doux. Retirez le poulet sur un plat de service et réservez au chaud. Passez la sauce au chinois et mettez à réduire à consistance, à feu doux, après avoir ajouté 10 cl de crème. Joignez une cuillère à café de pastis si vous le jugez bon et rendez la sauce homogène en la passant au mixer. Ajoutez les pluches d'un bouquet de cerfeuil frais finement ciselées et nappez le poulet.

Les gourmets accompagnent volontiers un poulet sauté au cerfeuil avec un risotto parsemé de pluches de fenouil frais.

La *cressionnière de poussin aux «rattes»* se fait avec une botte de cresson nouveau, des petites pommes de terre variété «rattes» et un citron vert.

Le *poulet à l'ail nouveau* ne fatigue pas, l'ail nouveau ne «revient» pas.

La *marinière de poulet au cresson* exige aussi des épinards, du persil plat, du mesclun.

Le «*blanc de poularde cuit à l'os aux légumes printaniers et au pistou*» ne peut pas se passer de primeurs de poireaux, oignon, céleri, pois gourmands, pointes d'asperges et jeunes carottes en fanes.

## Les pigeons de Locarno

Mais c'est peut-être les *pigeonneaux à la Suisse* - les pigeonneaux à la locarnaise qui peuvent, naturellement, plaire aux anciens de chez nous.

On sait que Locarno, une jolie ville du Tessin, au bord du lac Majeur, aime la cuisine à la fois onctueuse et parfumée. Les «*pigeonneaux à la locarnaise*» peuvent enchanter un repas d'anniversaire. Choisissez 4 feuilles de menthe fraîche et 4 feuilles de sauge. Hachez-les grossièrement avec les abats de 4 pigeonneaux. Salez, poivrez, ajoutez une petite pointe de cannelle, 4 baies de genièvre et répartissez dans le ventre des pigeonneaux ceints d'une barde blanche.

Faites revenir sur toutes les faces, en cocotte à feu moyen dans 20 g de beurre. Mouillez avec 30 cl de fondant et si vous y tenez, un trait de rhum ambré, après avoir mis à feu doux et laissez cuire 20 minutes couvert.

Retirez les pigeonneaux. Laissez-les au chaud. Augmentez le feu pour diminuer la sauce (de moitié). Ajoutez 10 cl de crème et diminuez à nouveau d'un tiers.

Rectifiez l'assaisonnement. Retirez les bardes et servez en nappant avec la sauce. De préférence en compagnie d'un riz créole mêlé de petits pois nouveaux.

## Les carottes de Lucerne

Quant aux *carottes à la mode lucernoise*, elles ont la vraie saveur des cuisines simples.

Eplucher un gros oignon et l'émincer. Couper 100 g de lard fumé en morceaux. Peler 750 g de carottes nouvelles. Râper en gros quignons. Egoutter après les avoir fait blanchir 10 minutes.

**Les légumes nouveaux, c'est la Jouvence des potagers. Seuls ou accompagnés, à la vapeur ou au beurre, ils donnent le goût du renouveau au troisième âge.**

Faire revenir les deux complices: lard et oignon dans une petite cocotte pendant 10 minutes. Ajouter les carottes. Saler. Poivrer. Couvrir. Laisser mijoter 20 minutes. Autant de petites recettes pour devenir, même quand on est des aînés, de grosses légumes du printemps et vous en réserver la primeur.

## La Poscherine Fête du poisson à Ouchy

Le 1er avril prochain, le groupement économique d'Ouchy organise une importante manifestation.

Les commerçants, artisans et hôteliers d'Ouchy ont le plaisir de vous offrir un

**BON**

Pour un café  
ou un thé



A valoir dans l'un des  
Cafés-Restaurants  
d'Ouchy, le jeudi 1er  
avril 1993 entre 9h  
et 11h ou 15h et 18h.

