

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	23 (1993)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Cuisine de saison : pour rester jeunes : la cuisine des grands-mères

### 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:** 14.01.2026

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

# POUR RESTER JEUNES: LA CUISINE DES GRAND-MERES

Cuisine  
de saison

Paul Vincent

**N**ombre de gourmets du 3<sup>e</sup> âge de chez nous ont pu essayer la gratinée d'aubergines, les côtes de blette farcies, l'omelette jardinière, le miroton, le lapin à la moutarde de Mâcon, les cardons à la moelle ou le pâté de poires. Mais, pour une fois, pourquoi ne pas changer de menu habituel et préparer un repas à l'ancienne - pour redevenir jeune. Avec du laitage de concombre à la menthe en hors-d'œuvre, un jarret de veau braisé en viande, des poireaux de tante Agathe en légume et des bourdelots en dessert.

**Le laitage de concombre** a trois avantages: l'arôme, la fraîcheur et la digestibilité, quand on l'accorde à la menthe.

Choisissez un concombre sans «boutons» (grains formés), ferme et jeune. Pelez. Fendez en deux par la longueur ou en quatre selon la grosseur. Découpez-le en fines tranches de moins de 2 mm d'épaisseur.

Disposez-le - sans le faire dégorger - dans un saladier. Versez un pot à yogourt et demi vide en eau fraîche et le contenu de quatre pots de yogourt. Pilez une gousse d'ail. Ajoutez-la avec sel et poivre. Prenez 15 feuilles de menthe poivrée fraîche, finement hachées - ou autant de feuilles sèches pulvérisées et saupoudrez. Tournez et confiez votre hors-d'œuvre nature 2 heures au réfrigérateur avant de le mettre à servir.

**Le jarret de veau** braisé peut se servir avec de gros haricots Soissons blancs très tendres. Mais il «passe» mieux avec du riz ou des spaghetti.

Faites revenir à l'huile 15 oignons en daubière, accompagnés de fins lardons, et réservez-les.

Faites dorer les jarrets de veau 20 minutes dans le gras. Flambez avec du cognac et mouillez de vin blanc. Ajoutez 500 g de tomates pelées, un bouquet garni, les oignons et le lard. Salez, poivrez, ajoutez 2 gousses d'ail, un zeste d'orange, une cuillerée de paprika. Faites courir un bouillon et cuire 2 2 heures à feu modéré. Le jarret de veau braisé se nomme aussi «Osso bucco», mais son baptême est d'origine française.

**Les poireaux de tante Agathe** se servent de préférence en garniture avec un rôti de veau ou une grillade, ce qui donne un goût spécial et très fin.

Prenez 5 ou 6 poireaux tendres et frais. Coupez-les à 15 cm du pied. Réservez le haut des poireaux pour les potages. Fendez le blanc en deux - sans séparer.

Prenez une cocotte. Coulez-y une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les blancs de poireaux. Salez. Poivrez. Faites cuire à feu doux mais sous la chaleur égale du couvercle. Attendez 15 minutes pour ajouter le jus d'un demi-citron et continuez la cuisson: il faut une bonne demi-heure pour que les poireaux de tante Agathe enchantent les neveux - et les autres.

**Les bourdelots** se savourent plus souvent dans les fermes de la région de Bayeux que dans celles de Lausanne.

Préparez une crème en tournant au fouet dans une casserole un déci de vin tiédi et 200 g de beurre et ajoutez deux pincées: une de sel, une de sucre, puis - mais alors hors du feu - 300 g de farine tamisée. Travaillez la pâte et laissez-la reposer ensuite 2 heures. Epluchez des poires, en laissant la queue, et creusez-les légèrement par-dessous. Mélangez le sucre et la cannelle (une cuillerée) et roulez les poires dans ce mélange. Prenez une planche farinée pour aplatis la pâte et coupez des carrés. Enfermez-y les poires en soulignant les bords des carrés avec un peu d'eau. Dorez ces écrins avec un jaune d'oeuf sur un pinceau et faites cuire une petite demi-heure au four chaud.

Les bourdelots se servent chauds ou tièdes selon la fantaisie du gourmet, poudrés de sucre et enneigés de crème fraîche.

Il y a des Français qui mangent des biftecks frites toute leur vie et des Allemands condamnés à la choucroute à perpétuité. Pourquoi ne pas revenir aux plats de «mamy» d'antan, aux nourritures terrestres - sans Gide - et renoncer aux pilules et aux concentrés de synthèse qui suppriment «cette communion parfaite avec la nature qu'est le repas».

Si le cœur vous en dit, attendez quelques temps pour préparer un nouveau repas

*Nos amis les Aînés de France ont leurs recettes secrètes, comme ceux de chez nous. Celles qui se transmettent de grand-mères à petites-filles et qui rajeunissent la bonne tradition. Les recettes qui obéissent au rythme des saisons. Sans doute peut-on trouver des tomates en décembre et des fraises en novembre. Mais les légumes sont toujours plus savoureux et plus vrais quand ils ont poussé aux dates fixées par le ciel et la terre, au lieu de mûrir hâtivement en avion. Rien de tel que les marchés de Lausanne, de La Tour-de-Peilz ou de Vevey pour faire des découvertes et préserver sa gourmandise en même temps que sa santé.*

avec une olivade de fromage blanc en hors-d'œuvre, la «soupe du pauvre métayer» en potage, le «veau concierge» en viande, les pommes de terre à la bigouden en légume et la confiture de potiron aux haricots secs. Et en attendant, touchez des dessus de table et bon appétit!