Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 24 (1994)

Heft: 11

Rubrik: Cuisine de saison : les soupes, c'est super!

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

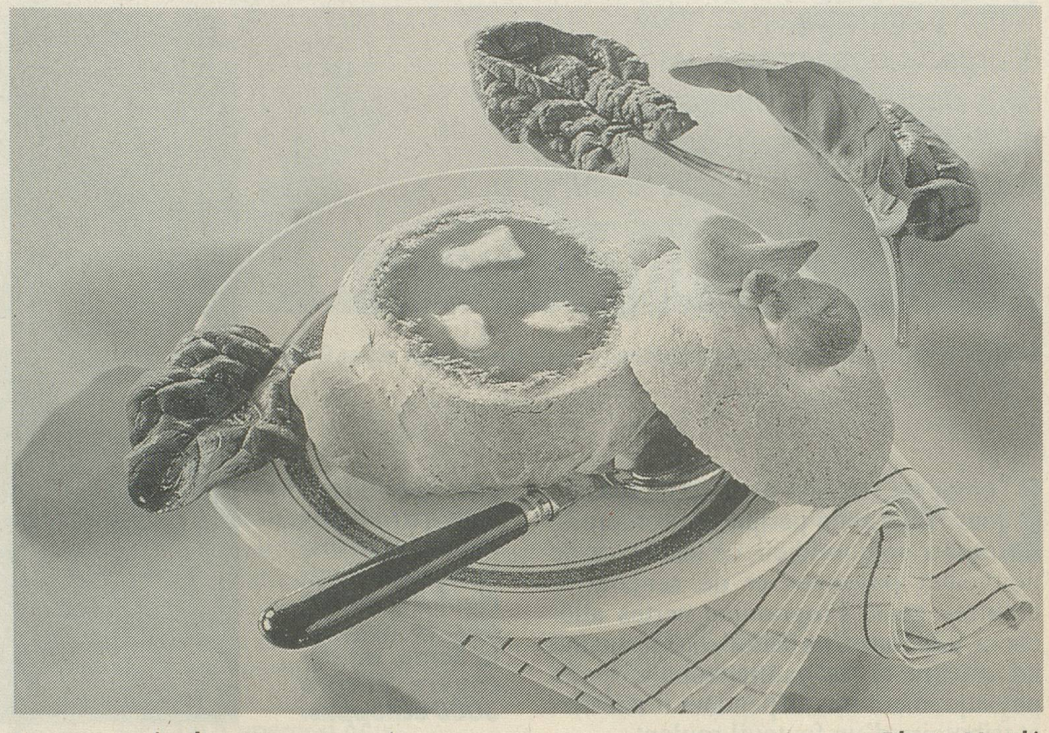
Download PDF: 30.11.2025

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

Cuisine de saison

LES SOUPES, C'EST SUPER!

Sans marmite, pas de soupe. Ce qui va de soi aujourd'hui a marqué un tournant dans la civilisation humaine, voici 5000 à 7000 ans. La découverte de la cuisson de l'argile, et la possibilité de confectionner des récipients, ont donné naissance à la soupe.



Soupe servie dans une tasse à potage. **Photo Nestlé**

En matière d'alimentation équilibrée, on ne mélange plus tout dans la même marmite.

La soupe est devenue moins grasse, elle n'a plus la réputation de «faire grossir» et a résolument perdu son caractère d'utilisation des restes de la semaine. «Un potage original et raffiné constitue toujours un plat principal digne des meilleures demeures» explique le spécialiste de Nestlé, Roland Jeanmaire. Il calme la faim, charme l'estomac, stimule la digestion et crée l'ambiance.

A chacun sa soupe

Chaque potage a son caractère: légumes frais de saison, légumes secs colorés tels que lentilles, haricots ou pois, ainsi que maïs, orge ou pâtes confèrent à la potée couleur, goût et texture. Des morceaux maigres de viande, de poisson ou de volaille, ou encore des petites quenelles, corsent son goût et sa consistance. Il est connu que l'on mange avec les yeux. Un potage servi dans des tasses «faites maison» apporte une note originale à une soirée entre amis.

A croire certaines traditions, la terre ne tournerait pas en l'absence de soupe. D'ailleurs, le gastronome et général romain Lucullus prétendait n'être qu'une «demi-portion» après un jour sans soupe. Le grand chef de cuisine Antoine Carême ne pouvait se résoudre à renoncer à cet «amour de l'estomac». Et l'encyclopédiste suisse Joseph Favre la considérait comme «vitale» et déclarait, en 1891, dans son «Dictionnaire de cuisine», qu'il était tout aussi important d'apprendre à une jeune fille comment confectionner une bonne soupe, que de lui enseigner l'art et la science.

RECETTES

Crème aux épinards et quenelles de séré

(pour 4 personnes)

Ingrédients:

Quenelles (à préparer éventuellement la veille)
1 dl de lait
20 g de beurre
100 g de farine fleur
1 œuf
150 g de séré maigre Hirz, bien égoutté
sel, poivre, noix de muscade
2 l d'eau salée pour pocher les quenelles

Potage

200 g d'épinards hachés (éventuellement surgelés)
1 poireau, coupé finement
300 g de pommes de terre, pelées, coupées en dés
1,5 l de bouquet de légumes Maggi
3 cs demi-crème
sel et poivre
4 branches de cerfeuil

Préparation:

Masse pour les quenelles: Chauffer le lait avec le beurre, ajouter la farine et maintenir durant 3 minutes à feu doux en remuant constamment. Retirer la casserole du feu, ajouter l'œuf et laisser refroidir. Ajouter le séré, assaisonner et bien mélanger. Couvrir la masse et laisser reposer au réfrigérateur au moins une heure, ou durant la nuit.

Potage: Faire cuire durant 20 minutes les épinards, le poireau et les pommes de terre dans le bouquet de légumes, mixer et passer au tamis. Réchauffer le potage, affiner avec la crème et assaisonner avec le sel et le poivre. Servir dans des assiettes à soupe chaudes.

Pocher les quenelles: Amener à ébullition 2 l d'eau salée. Façonner les quenelles avec deux cuillères et les pocher durant 4 minutes dans l'eau frémissante. Les sortir avec une écumoire, les égoutter et les ajouter au potage aux épinards. Garnir avec les branches de cerfeuil.

Tasses à potage

Pâte à pain paysan pour 4 tasses ou 1 soupière

Ingrédients:
500 g de farine mi-blanche
2 cc de sel
20 g de levure
3 dl de lait

Préparation:
Confectionner la pâte, laisser lever durant 1 heure.

Façonner 4 boules avec la pâte en en réservant une petite partie pour la décoration. Coller les anses et les décorations des couvercles avec de l'eau, bien enfoncer. Glisser dans le four froid et laisser cuire à 200° C durant 30 minutes.

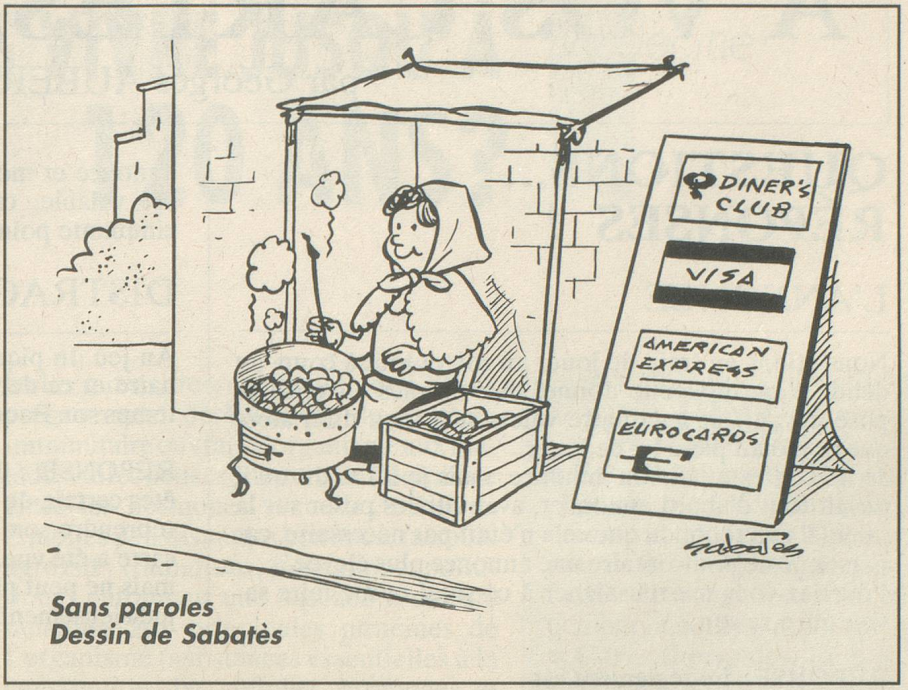
Potage de pois jaunes et julienne de poulet

(pour 4 personnes)

Ingrédients:
1,3 l d'eau
2 dl de vin blanc
250 g de pois jaunes secs
100 g de légumes (céleri, carotte, poireau), coupés finement
2 gousses d'ail, écrasées
2 feuilles de laurier
200 g de blanc de poulet, coupé en julienne
sel, poivre, condiment Maggi liquide, noix de muscade
1 botte de ciboulette, coupée finement
2 cs d'aneth

Préparation:
Ajouter tous les ingrédients sauf le poulet à l'eau froide et laisser cuire à feu doux durant 40 minutes (15 minutes à la marmite à vapeur). Retirer les feuilles de laurier, mixer le potage, rectifier l'assaisonnement et recuire brièvement. Ajouter la julienne de poulet, laisser mijoter 3 minutes, dresser et parsemer de ciboulette et d'aneth.

(Nestlé)



Sans paroles
Dessin de Sabatès

Les cadeaux du
COFFRE À JOUETS
se distinguent par leurs beaux emballages...
nous vous recevrons avec plaisir.
52, route de Florissant - Genève
Tél. 022/347 49 18

Bristol
RÉSIDENCE ◇ MONTREUX

"Vous recherchez un lieu d'accueil adapté à votre état de santé? Le Bristol, à Montreux"

S'établir à Montreux, au coeur d'un site prestigieux à vocation culturelle et internationale et bénéficier de tous les avantages d'une résidence privée.

La Résidence du Bristol, un nouvel art de vivre sa retraite que chacun module selon ses aspirations, avec un encadrement médical et un ensemble de services à la mesure de chacun.

Vivez les plus belles années de votre retraite à Montreux.

- *appartements privés (studios, 2,5 et 3,5 pièces)*
- *studios et 2 pièces médicalisés*
- *services hôteliers*****
- *vacances et convalescence*
- *séjours post-opératoires*
- *restaurant*

Résidence Bristol
Av. de Chillon 63,
1820 Montreux
tél. 021/962 60 60,
fax 021/962 60 70
direction:
Bernard Russi