

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gourmandise : délices au pays des merveilles  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829178>

### **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**

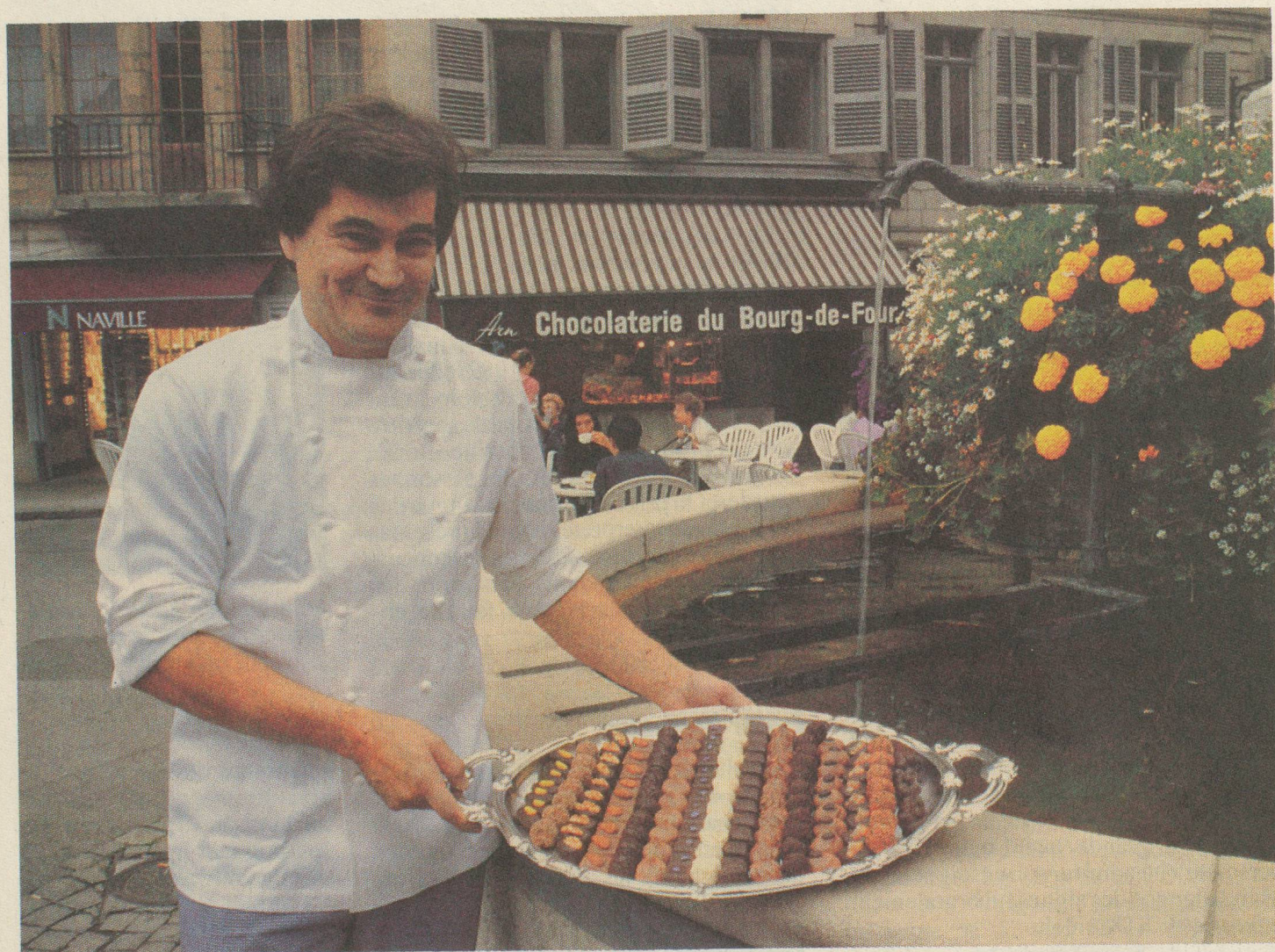
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

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



# DÉLICES AU PAYS



**Le Genevois Jean-Claude Arn présente un plateau à faire saliver.**

Comment définir la gourmandise? Un vilain défaut comme le préconisent certains moralistes? Un péché capital, ainsi que l'affirme la Bible? Ou plus simplement un péché mignon associé à la notion du plaisir innocent? La gourmandise est d'abord un état subjectif, reconnaissons-le. L'aborigène d'Australie salive devant une larve d'insecte, le Chinois face à un nid d'hirondelles, le Bourguignon en présence d'une douzaine d'escargots et l'Américain en avalant un hamburger. Et si, la gourmandise, c'était, plus simplement, l'évocation d'un mets qui fait grimper l'eau à la bouche... Tout se passerait donc dans la tête, avant de glisser sur la langue?

**P**our certaines personnes, la gourmandise s'apparente à des mets doux, sucrés, crémeux, alors que d'autres se damneraient pour grignoter un bout de gruyère ou un cornichon. Allez donc vous y retrouver dans ce fatras de goûts et de couleurs. Car avant l'odorat ou le goût, l'oeil est attiré par l'aspect d'un mets.

Je n'ai jamais compris, en revanche, quel diabolique instinct poussait des gourmets à déguster des huîtres gluantes et vivantes... avant d'apprendre que l'un d'entre eux était, par bonheur, tombé sur une véritable perle. Ainsi, les mangeurs



# DES MERVEILLES

d'huîtres se forcent-t-ils à avaler ces mollusques répugnants uniquement dans l'espoir de découvrir une perle? Ce serait faire preuve d'une étonnante perversité!

Comme j'ai beaucoup de peine à avaler (c'est le cas de le dire) le fait que l'on arrache les cuisses de grenouilles vivantes pour les présenter, accompagnées d'une sauce à l'ail (merci l'odeur) sur un plateau d'argent. Pourtant, il se trouve encore quantités de crapauds sadiques qui y trouvent leur plaisir.

## Une question de nez

Selon d'éminents chercheurs, le goût serait avant tout une question de nez. Si l'homme (et la femme) normalement constitué parvient à faire la différence entre quatre goûts fondamentaux, l'odorat, en revanche, distingue près de 10 000 odeurs et parfums. En face d'un mets d'aspect agréable (disons une poêlée de langoustine pour titiller vos papilles), le plus subtil des palais dénicherait ce qu'il y a de sucré, salé, acide et amer. Rien de plus, c'est prouvé.

Alors que le sens olfactif aura déjà déterminé, passé le premier coup d'oeil, que «ça sent rudement bon...» En plus de l'aspect, il faut savoir qu'un mets apprêté à une température variant entre 35 et 50 degrés provoque une plus grande sensibilité qu'un sorbet qui peut paraître insipide, si on l'avale «tout rond».

La vie des grands dégustateurs, des gourmets et des gourmands ne manque en général pas de sel. Cette substance, indispensable à notre équilibre (on devrait en avaler l'équivalent d'une cuillère à café chaque jour) peut altérer le goût, voire gâcher un plat mijoté. Le sel révèle un état d'esprit amoureux, dit-on lorsque le cuisinier a eu la main lourde. Il n'est en revanche pas indiqué de le consommer à haute dose, puisqu'il peut annuler toutes les subtilités d'un plat. Une cassolette de chanterelles trop salée finira forcément à la poubelle. Et ça, ce n'est bon ni pour le moral, ni pour la suite du festin...

## La route des épices

Tous les grands chefs le savent bien, les herbes aromatiques s'accordent parfaitement à la créativité culinaire. Elles of-



Du massepain gourmand...

... aux épices parfumées.



frent d'autre part une alternative bienvenue au sel ou au poivre. Marc Veyrat, l'un des plus grands cuisiniers de France (donc du monde), a bâti sa réputation en utilisant dans sa cuisine la berce, le cumin des prés, l'armoïse, la livèche, le serpolet ou la gentiane jaune.

A ces épices de nos pâturages, les fins gourmets à l'âme voyageuse ajoutent les saveurs du monde entier, rapportées d'Orient par Marco Polo et les aventuriers de jadis. Ils parcourent la route des épices sans quitter la table. Ils peuvent raconter, les yeux fermés, le goût du poivre de Sichuan, la vanille de Madagascar, le coriandre d'Anatolie ou la citronnelle de Thaïlande.

Sylvie et Charles Ruch, un couple de Lausannois passionnés d'épices, sont intarissables sur le sujet. Le nez plongé dans les sacs d'épices à longueur d'année, ils proposent leurs trésors sur les marchés du pays. Si vous les croisez, laissez-vous tenter par tous ces parfums exotiques. Et demandez-leur conseil. Ils connaissent mille recettes qui changent le goût et la vie...

## Le prix du péché

«La gourmandise est un vilain défaut!» affirment les pisse-froid qui se contentent d'ingurgiter des cervelas rabougris, des plats surgelés au goût de papier mâché ou des steak-frites arrosés de sauce farineuse. «On creuse sa tombe avec ses dents!» dit aussi un dicton populaire lancé sans doute à une époque de forte disette. «On finira tous par sucer les pissenlits par la racine» conclut le pessimiste



(avec un risotto, c'est sublime). Mais il y a aussi les fins becs, qui songent immédiatement aux petites crotttes de chocolat, garnies de praline, de cerises confites ou de champagne.

On prétend que le goût sucré est inné. Si la quasi-totalité des nourrissons recrachent des aliments amers, ils manifestent en revanche une préférence pour tout ce

marchandise. Parce que ses truffes au champagne voyagent à travers le monde. On en raffole aux Etats-Unis, en Australie et même au Japon...

## Avec les gourmets

«Pour moi, la gourmandise est synonyme d'amitié et de convivialité», affirme Huguette Warendorf, présidente des

de service en affichant la tête du croque-mort de Lucky Luke.

Rassurez-vous, chers gourmets, gourmands ou gourmettes, les plaisirs de la table sont plutôt sains, antidépresseurs et pas forcément ruineux. Certes, ce péché mignon peut sérieusement grever votre budget, pour peu que vous ayez une subite envie de caviar, de saumon fumé ou de foie gras accompagné d'une bouteille de champagne millésimé.

Quelques exemples qui vous feront rêver en vous donnant le vertige: chez Caviar House, le spécialiste basé à Genève et Zurich, un kilo de saumon fumé (partie dorsale) coûte près de 300 francs, mais on en trouve déjà de l'excellent à moitié prix; les 1000 grammes de caviar frais iranien Beluga reviennent à 2900 francs, mais on peut acheter des petites boîtes de 50 g de Sevruga à 52 francs ou des œufs de truite Trovlar pour 23 francs les 100 grammes.

Non, la gourmandise ne doit pas être qu'une question de gros sous. Je connais certaines personnes qui se régalaient d'une tranche de salami et de quelques cornichons à 2 fr. 50 le bocal. Et qui n'a jamais rêvé d'un immense plat de spaghetti al pesto me jette la première truffe...

## Un mot magique

La vue, l'odeur, le goût font saliver. Certains mots ont également ce pouvoir étrange. Tenez, si je prononce le mot «truffe», je suis sûr que l'eau vous monte à la bouche. Parce qu'il y a les amateurs de truffe du Périgord, ou de truffe blanche du Piémont



La chocolaterie du Bourg de Four à Genève.

qui est doux. Et ce réflexe ne s'estompe jamais au cours d'une vie. A tel point que, lorsqu'on se réfère à la gourmandise, on imagine plus une coupe Danemark fumante de chocolat qu'un toast au tartare de saumon. Ce n'est pas Jean-Claude Arn, maître chocolatier au Bourg-de-Four à Genève, qui nous contredira.

«Les goûts varient, d'un pays à l'autre. Certains, comme les Français, aiment le noir et les peuples du nord préfèrent le crémeux. Mais tous adorent le chocolat...» Chez les Arn, qui confectionnent des friandises depuis 1947, le chocolat s'apparente presque à une religion. «J'ai hérité des recettes de mon père, sans rien modifier. On ne change pas ce qui marche...» Le secret de la maison? «On n'utilise que des matières premières de qualité et des produits frais. Il n'y a pas de secret. D'ailleurs, je donne volontiers mes recettes.» (voir encadré.)

Jean-Claude Arn, qui avoue une gourmandise incurable, ne se lasse pas de goûter les chocolats qui sortent de son laboratoire. Il y trouve du plaisir et en même temps surveille la qualité de sa

«gourmettes» de Suisse. A l'instar des potes-au-feu, ces amoureuses de la bonne cuisine (on en compte 250 réparties en 19 sections) se réunissent une fois par mois pour cuisiner et déguster des plats raffinés.

## PETITS FOURS DE NOËL

(Spécialité de Jean-Claude Arn)

**Ingrédients:** 200 g. de noisettes râpées, 200 g d'amandes râpées, 300 g de sucre en poudre, 1 1/2 dl de blancs d'œufs.

**Préparation:** Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte assez tendre. Etaler la pâte à 1 cm d'épaisseur. Mettre cette pâte au congélateur pendant une heure afin qu'elle durcisse. Découper les biscuits au moyen d'un moule. Cuire à four très chaud (idéal 270 degrés) 3 à 4 minutes. Retirer, laisser refroidir et déguster.



«Les gourmets se veulent les gardiennes des vieilles recettes familiales, pour les transmettre à leurs enfants et conserver précieusement le patrimoine du goût...» Pour les rejoindre, il suffit d'écrire à l'Association des Gourmets, case postale 2023, 1002 Lausanne.

Avant de passer à table je vous propose, en guise de dessert, un extrait de la

«Physiologie du goût», écrit il y a deux siècles par le plus éminent des gourmets-gourmets, Anthelme Brillat-Savarin. «La gourmandise est un des principaux liens de la société. C'est elle qui étend graduellement cet esprit de convivialité qui réunit chaque jour les divers états, les fond en un seul tout, anime la conversation et adoucit les angles de

## Gourmandise

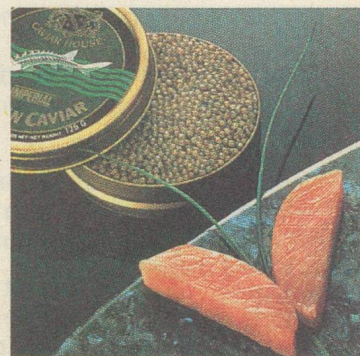
### LEUR GOURMANDISE

**Fredy Girardet, cuisinier hors pair:** «Il ne faut pas être gourmand, mais gourmet. La gourmandise est restrictive par rapport à la gastronomie. Un gourmand n'aime pas certains plats alors que le gourmet déguste de tout. Ce que je préfère? Il y a tant de plats qui me font saliver. Mon plaisir, c'est encore de déguster une tarte aux pommes apprêtée par une grand-maman...»

**Catherine Michel, journaliste gastronomique:** «Pour moi, la gourmandise c'est un art. Il y a la même sensibilité artistique à déguster un mets raffiné qu'à apprécier une peinture ou une sculpture...»

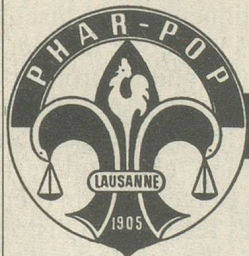
**Jean-Michel Heinz, confiseur à Villars:** «La gourmandise, c'est avant tout les saveurs, la recherche des goûts, l'onctuosité des mets. Plus subtilement, c'est la recherche des goûts profonds des arômes, c'est un bon chocolat amer.»

**Eric Roset, traiteur à Gland:** «C'est un péché dans lequel j'aime bien tomber. Mieux vaut être gourmand qu'avare. Il y a mille manières d'être gourmand. Je prends autant de plaisir à déguster un foie gras qu'un camembert avec un verre de rouge.»



l'inégalité conventionnelle.»  
En deux cents ans, rien n'a changé au royaume de la gourmandise.

Jean-Robert Probst  
Photos Yves Debraine



### PHARMACIES POPULAIRES

Lausanne

#### Officines:

- 1 Rue de l'Ale 30  
☎ 312 38 61
- 2 Bd de Grancy 4  
☎ 616 38 62
- 3 Av. d'Echallens 61  
☎ 624 08 54
- 4 Route d'Oron 4  
☎ 652 48 70
- 5 Rue du Petit-Chêne 27  
☎ 312 33 21

Livraisons à domicile

## BÉTHEL

1870 Blonay s/Vevey

Maison de convalescence et de repos  
Ch. du Lacuez 4 - Tél. 021/943 12 17

Etablissement non médicalisé, situé à proximité du village et des transports publics, dans un grand parc avec calme et verdure. Vue panoramique sur le lac Léman. Toutes les chambres avec téléphone et lavabo et, pour la plupart, avec grand balcon.

Pour séjours de repos ou de convalescence dans une ambiance familiale et Chrétienne. Service personnalisé (petit-déjeuner servi en chambre), et animations.

Prix dès **Fr. 60.—**, par jour et par personne (chambre et pension complète)

Direction: Marcel et Magda Pachoud



### CAISSE D'ÉPARGNE ET DE PRÉVOYANCE DE LAUSANNE

1, GALERIES BENJAMIN-CONSTANT  
4<sup>e</sup> étage  
Tél. 021/323 55 96

#### TAUX D'INTÉRÊT

Livrets nominatifs	4%
Livrets au porteur	4%
Livrets aînés	4¼ %
Livrets PPE	4¼ %
Livrets de placement	4½ %
(Taux variable, révisé chaque trim. civil)	
Prêts hypothécaires	5½ %