

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Cuisine : la table des potes (au feu)

#### 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:** 17.01.2026

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

# La table des potes (au feu)

*A Sullens, dans le Gros-de-Vaud, on préfère la cuisine campagnarde à la gastronomie chichiteuse depuis la nuit des temps. Pour s'asseoir à la table de l'Auberge communale, mieux vaut un appétit de loup qu'une calculette à calories. Il est bon, parfois, de retrouver les solides recettes du terroir...*

François Bocion représente la troisième génération des cuisiniers de Sullens. Avant lui, son grand-père avait géré l'Auberge communale dès 1932. Puis sa mère avait succédé à l'ancêtre, avant de remettre l'établissement «aux jeunes» au début des années quatre-vingt.

Depuis, il régale quotidiennement les 70 affamés qui trouvent place autour des tables du bistrot ou de la salle à manger, midi et soir. Ce grand moustachu taciturne a choisi de s'exprimer derrière ses fourneaux. Sans trahir la cuisine qui fait le succès de la maison depuis plus de soixante ans. «C'est comme au football, dit le patron, par ailleurs fervent supporter du Lausanne-Sports, on ne change pas une équipe qui gagne...»

L'Auberge communale, qui date de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, se situe au cœur du village de Sullens. Modeste et coquette, elle correspond parfaitement à l'idée que l'on se fait d'un établissement qui a bâti sa réputation sur les mets du terroir. D'ailleurs, un simple coup d'œil à la carte rassure les amateurs de cochonnailles. Aux côtés des atriaux et de la saucisse à rôtir, ils trouvent du saucisson maison, du jambon et des filets mignons.

Si le chef propose en priorité des

plats campagnards copieux, il peut également apprêter des mets plus traditionnels, comme l'entrecôte à la sauce aux morilles. «Après mon apprentissage à la brasserie du Grand-Chêne à Lausanne, j'ai eu l'occasion de me spécialiser en traiteur à Bâle, au Tessin et dans les stations grisonnes et valaisannes...»

De retour au bercail, il a retrouvé Claire-Lise, une copine du village voisin. Elle est devenue sa femme, la mère de leurs deux enfants (Julien, 14 ans et Laure, 12 ans) et s'occupe aujourd'hui du service. Dans cet établissement familial, la maman a également conservé sa place aux fourneaux.

Tous les vendredis – la tradition remonte très loin – François Bocion propose son célèbre pot-au-feu, dont la réputation a franchi les frontières du canton. On vient parfois de très loin pour se régaler de la riche cuisine apprêtée à Sullens.

Il faut gagner l'Auberge de Sullens (par Cheseaux-sur-Lausanne)

## Pot-au-feu

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

1 kg de bœuf (côtes couvertes, côtes découpées, grumeaux, queues pour le goût). 1-2 os à moelle par personne. 8 carottes. 1 pomme de céleri. 2 poireaux. 2 raves. 1 chou. Moutarde en grains. 8 pommes-de-terre ou 1 tasse de riz blanc. Sel, poivre, girofle, laurier, persil.

### Préparation:

Epluchez les carottes, le céleri, les poireaux, les raves. Apprêter la viande que vous déposerez, à froid, dans une grande marmite. Faites une mayonnaise légère, rehaussée par de la moutarde en grains et des épices selon votre goût. Préparez un riz blanc (cuisson au dernier moment!).



Le pot-au-feu maison, spécialité de l'Auberge communale

### Cuisson:

Verser 4 litres d'eau dans une grande marmite. Mettre la viande, puis porter à ébullition. Laisser mijoter les différents morceaux pendant deux heures avec du sel, du poivre, les clous de girofle et le laurier. Ajouter les légumes et laisser mijoter pendant une bonne heure (prenez garde à ce que les légumes restent entiers). Ecumer régulièrement, sinon le bouillon sera trouble.

### Présentation:

Après l'avoir assaisonné à votre goût, servez le bouillon accompagné de gruyère râpé. Sur un plat, servez les légumes (les raves sont délicates!) et la viande découpée en fines tranches. Vous aurez retiré les grumeaux et les queues, qui donnent du goût au pot-au-feu. Servir avec un vin rouge léger du pays, Gamay ou Pinot noir. Bon appétit!



*Les Bocion, gardiens de la cuisine du terroir*

un peu avant midi, car chez François Bocion, l'apéro est sacré. Histoire de se mettre en appétit en dégustant un petit vin blanc d'Yvorne. Et en commentant l'actualité, sportive de préférence. Après le rituel de l'apéritif, vous vous installerez, selon votre humeur et au gré des réservations, à l'arrière du bistrot ou dans la salle à manger voisine. Le moment est venu d'aiguiser votre couteau et d'empoigner votre fourchette. De bonnes odeurs s'échappent de la cuisine...

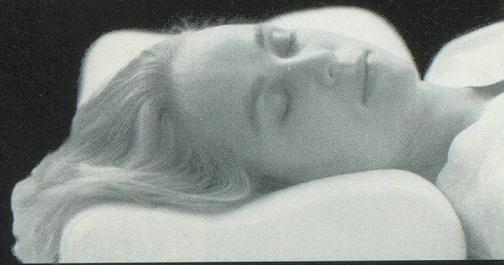
*Rémy Jottet*

Photos Yves Debraine

«Auberge communale»,  
1036 Sullens.  
Fermé dimanche et lundi.  
Tél. 021/731 11 97.

 **TEMPUR®**  
MATELAS ET COUSSINS  
ORTHOPÉDIQUES

## DORMIR SANS DOULEURS - UNE QUALITÉ DE VIE MEILLEURE!



Les MATELAS et COUSSINS orthopédiques TEMPUR sont utilisés avec succès dans les cas de tous ceux qui éprouvent des douleurs dans le dos, la nuque et les muscles et favorisent la circulation sanguine, s'avérant ainsi particulièrement efficaces dans la prévention des escarres.

TEMPUR, une matière révolutionnaire, permet de reposer dans un état d'apesanteur presque total grâce à un allégement optimal de la pression, ce qui favorise un sommeil réparateur en atténuant la douleur.



La garniture de matelas TEMPUR, le matelas combiné TEMPUR et les coussins TEMPUR épousent la forme du corps et assurent une répartition optimale de la pression.

Une excellente raison pour vous de tester TEMPUR pendant 30 jours sans aucun engagement!

### BON d'information pour mieux dormir

- Les nouveaux produits TEMPUR m'intéressent
- Veuillez m'envoyer des informations plus détaillées et une liste des cabinets TEMPUR près de chez moi.
- J'aimerais tester les produits TEMPUR, veuillez me contacter par téléphone.

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Demandez-nous ou  
à votre thérapeute!

**TEMPUR - AIROFOM**  
Juraweg 30, 4852 Rothrist  
Tel. 062 440 220, Fax 062 444 363