

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 11

Artikel: Gastronomie et santé
Autor: Razali, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828804>

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: 18.04.2026

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

Saveurs d'automne



Jacques Zurbuchen, maître du Vignier

Jacques Zurbuchen raconte qu'au Moyen Age, le lieu du Vignier était occupé par des moines qui y faisaient leur vin. On les imagine aisément aussi bon-vivant que le chef d'aujourd'hui. Si M. Zurbuchen règne sur les cuisines, en salle, c'est Erika qui officie avec beaucoup d'amabilité et de bonne humeur.

Une adresse à conserver, qui peut s'associer à toutes sortes de balades dans la région.

Bernadette Pidoux

Photos Yves Debraine

L'Hostellerie du Vignier
**1644 La Cantine/
 Avry-devant-Pont**
Tél. 026/915 21 95
Ouvert tous les jours.
Vacances en janvier.

Madame Ruth-Hélène Brandt du Locle nous confie une recette que faisait sa maman. «Pour nous qui sommes du troisième âge, la cuisine moderne n'est pas toujours un plaisir, écrite, alors les bons goûts d'antan ont de la saveur».

Choux-rouge aux marrons (pour quatre personnes)

Ingrédients: 1 chou-rouge de 800 g. environ – 1 gros oignon – 1 grande pomme à cuire – 4 cuillères à soupe d'huile – sel – 1 dl de bon vin blanc – marrons – porc fumé.

Préparation:

Emincer le chou et bouillir un quart d'heure, puis égoutter et rincer. Eminer l'oignon. Couper la pomme en tranches. Dans une cas-

serole, chauffer l'huile, puis alterner en couches choux, oignons et pomme, terminer par les choux. Verser le vin blanc et de l'eau. Le liquide doit arriver au $\frac{2}{3}$ des légumes. Assaisonner. Cuisson deux heures. Mettre les marrons dedans 20 minutes avant de servir. Mélanger le tout.

Ce plat se mange avec du porc fumé cuit dans de l'eau pendant une heure. On peut utiliser l'eau de cuisson du porc pour le chou.

Donnez-nous votre recette!

Chaque famille a ses secrets et ses petits plats du dimanche... Que ce soit votre plus grande réussite culinaire ou simplement un repas pratique et léger, faites-nous part de vos recettes! Leurs auteurs recevront un livre en cadeau.

Gastronomie et santé

Aux abords d'Estavayer-le-Lac, à l'ombre d'arbres centenaires, le Centre de santé de la Corbière, vient d'être inauguré. Son restaurant est ouvert à tous. Accueil soigné, cadre magnifique et possibilités de promenades nombreuses.

Aujourd'hui, la Corbière a pour objectif de réunir en un même lieu deux approches thérapeutiques complémentaires, l'homéopathie et la diététique selon la méthode Kousmine. Le centre est conçu avec la double fonction de soigner et de former.

Le cuisinier de la Corbière, Philippe Heimann est l'enthousiasme même. L'apprentissage de laborantin chimiste ne le satisfait pas vraiment, il poursuit par une formation de pâtissier. Pris par le virus du voyage, il apprécie tout particulièrement l'alimentation indienne, légère, composée de poissons, de légumes et de céréales. De retour en Suisse, c'est le déclic. Il travaillera dans le but d'offrir une ali-

mentation de qualité. Engagé par l'Association Kousmine, il confectionne le pain au levain. Enfin, l'opportunité du restaurant de la Corbière, une chance à saisir. Philippe Heimann propose une cuisine gastronomique décorative, simple et légère qui met en valeur le goût de chaque met. Des sauces délicates à base de lait de soja, de citron vert, par exemple. Des menus centrés sur les céréales complètes. Une grande variété de riz. L'utilisation du Kamut, ce blé ancien découvert par les historiens dans les tombeaux égyptiens. Plus gros, son germe non déstructuré est de grande valeur énergétique.

Les salades, à l'huile pressée à froid, riches en vitamines F, sont fraîches du jardin comme les œufs, les herbes aromatiques. Mouton, poules et poulets s'ébattent non loin.

Anne Razali

La Corbière, 1470 Estavayer-le-Lac, tél: 026/664 84 05.