

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Une petite algue bleue  
**Autor:** B.P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828645>

### **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:** 17.04.2026

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



**Daniel et Anita ont le sens de l'accueil**

Monthey. Je me souviens m'être dit que jamais je n'y habiterai! Et deux mois après, j'avais signé le bail, ici!».

Le restaurant des Crochets, dans l'étroite ruelle des Anges, est une bâtisse sans style. Mais la cuisine du chef fait oublier la banalité des lieux. L'entrée de St-Jacques aux cèpes, comme la galette de sarrasin au tourteau sont d'une exquise légèreté. La saumurade de lotte et turbot aux huîtres et citron met en valeur chaque saveur. Quant aux mille feuilles accompagné d'une glace à la chicorée, il laisse un souvenir délicieux de vigueur et de fondant. Deux menus (72 frs et 96 frs) permettent de découvrir la large palette des talents du chef. Il existe aussi un menu dit d'affaires, plus simple. Dans la partie café, le plat du jour est à 16 frs ou à 21 frs avec une entrée et un dessert. Le vendredi, c'est bien entendu le jour du poisson et Daniel Guerlavais le sert aussi en assiette au café. Pour cette escale à Monthey-sur-Mer, il est prudent de réserver.

*Bernadette Pidoux*

Photos Yves Debraine

**Les Crochets,  
Ruelle des Anges 3,  
1870 Monthey.  
Fermé dimanche et lundi.  
Tél. 025/71 37 06**

## Une petite algue bleue

*La spiruline est une curiosité de la nature! Elle contient une grande proportion de protéines, de vitamines et d'oligo-éléments, ce qui en fait un complément alimentaire prometteur.*

**A**u Tchad, le peuple kanembou se nourrit depuis toujours d'une galette à base d'algue. Et c'est grâce à ce produit naturel, appelé la spiruline, que les habitants de cette région pauvre ne souffrent pas, comme leurs voisins, de malnutrition. Les scientifiques, botanistes et nutritionnistes se sont intéressés de près à cette algue bleu-vert microscopique et ont découvert qu'elle était particulièrement riche en protéines (70% du poids contre 15% pour la viande, par exemple). A la fois végétal et animal, l'algue se développe dans les eaux chaudes d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud. Dans certaines régions, les flamants roses se nourrissent exclusivement de cette petite plante et c'est en voyageant qu'ils l'ont importée dans leurs becs et dans leurs plumes et qu'ils l'ont implantée un peu partout.

Mieux dotée en bêta-carotène que la carotte, la spiruline peut aussi se vanter de contenir du fer (15 mg pour 10 g). Elle est donc tout indiquée comme complément aux régimes végétariens. On la trouve en pharmacie sous forme de gélules ou dans les magasins diététiques en poudre, comprimés, barres aux fruits et pâtes alimentaires. La poudre peut être mélangée à un potage, à une sauce ou dans les ingrédients d'une salade. Son goût est assez prononcé, mais sa particularité c'est son fort pouvoir colorant. La cure proposée par les fabricants dure 15 jours, à raison de 10 g par jour. Aussi intéressante soit-elle sur le plan nutritionnel, la spiruline ne devrait pas remplacer une alimentation saine, équilibrée et donc variée.

*B.P.*

### Une recette simple:

#### La sauce pour spaghetti

Ingrédients: 2 oignons émincés, 3 tomates en morceaux, 2 gousses d'ail écrasées, thym, sel, poivre, huile d'olive, 2 c. à soupe rase de spiruline.

Préparation: faire dorer les oignons à l'huile, ajouter les tomates, l'ail et l'assaisonnement. Laisser mijoter. Ajouter la spiruline au dernier moment.

### Hommage à Paul Vincent

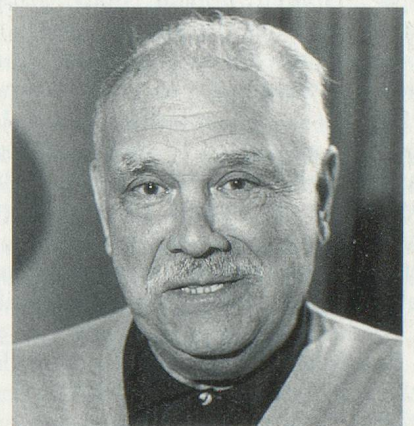


Photo Y. D.

En janvier dernier, nous avons eu la douleur de perdre un collaborateur qui était très apprécié de chacun. Paul Vincent habitait la Haute-Savoie et à ce titre, il connaissait les secrets de la cuisine copieuse et saine. Ecrivain, journaliste et poète, il a écrit plus de trente ouvrages, des romans, des essais et des milliers d'articles.

Il collaborait à notre magazine depuis dix ans. Nous garderons un excellent souvenir de cet éminent confrère, amateur de la nature et de ses richesses.

*La Rédaction*