

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 9

Rubrik: Cuisine : l'Ours et la truite à St-Ursanne

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>

L'Ours et la truite à St-Ursanne

Saint-Ursanne est réputé pour son bourg médiéval, son pont bucolique, sa collégiale du 12^e siècle et ses fameuses truites, servies dans tous les restaurants. Nous avons goûté celles du café de l'Ours, nappées d'une sauce à la crème à faire frétiler les papilles...

Un ours imposant figure sur les armoiries de la bourgade. Pourtant, rassurez-vous, on n'a pas aperçu de plantigrade dans la région depuis fort longtemps. En revanche, on pourrait fort bien remplacer cet animal par une truite. Parce que, des truites, on en trouve à tous les coins de rue. Et pas seulement dans les assiettes...

Depuis le pont qui enjambe le Doubs, on assiste au ballet des

truites qui folâtront en contrebas, dans le courant de la rivière. Ces truites-là ne finiront pas dans votre assiette, car elles sont protégées. «On a bien tenté de mettre des truites d'élevage dans la rivière, dit Michel Miserez, patron du café de l'Ours, mais elles étaient carnivores et elles ont mangé les indigènes...»

L'essai, tenté il y a une dizaine d'années, s'est soldé par un lamentable échec. «Depuis lors, les truites nous sont livrées, vivantes, par les

piscicultures de Soubey et de Courtemaîche», précise notre hôte, qui les garde dans un vivier, avant de les estourbir et les servir à la demande.

Michel Miserez, enfant de St-Ursanne, a longtemps vécu à La Tarche, à quelques kilomètres en amont, où ses parents géraient un restaurant. C'est tout naturellement qu'il a appris le métier, au restaurant du Moulin, à Delémont, avant de reprendre le café de l'Ours, il y a bien-tôt vingt ans.

«Nous accueillons naturellement beaucoup de voyageurs de passage, entre mai et octobre. Des gens qui viennent principalement du canton de Vaud et de la Suisse allemande. Nous leur proposons divers menus, des filets de perche du lac de Neuchâtel et des truites...»

Truite à la crème

(pour quatre personnes)

Ingédients:

Quatre truites fraîches de 220-230 g, 0,5 dl de vinaigre de vin blanc, 0,5 dl de vin de cuisine, 4 échalotes hachées, 2 dl de crème fraîche, ciboulette ciselée, sel, poivre, pommes de terre en accompagnement, 4 ou 8 feuilletés, 1 citron, 1 tomate, 4 radis, feuilles de salade.

de terre et les feuilletés autour de la truite. Décorer avec quelques brins de ciboulette entière, 1 radis, un quart de tomate, une tranche de citron, une feuille de salade. Servir avec un vin blanc sec ou un Eil-de-Perdrix.

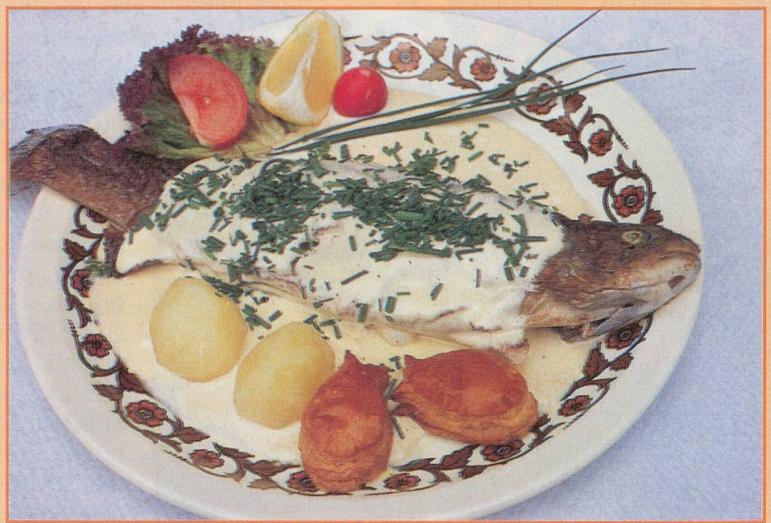
Bon appétit!

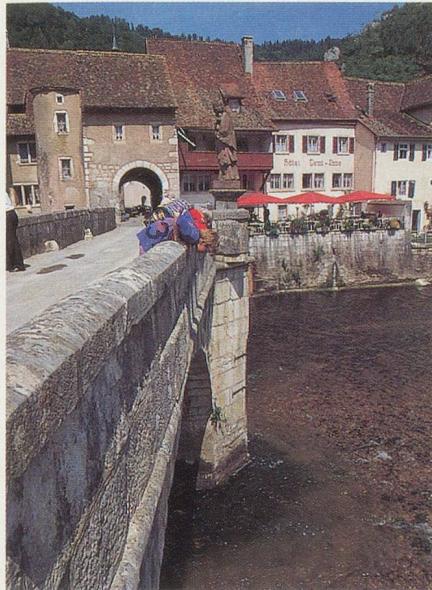
Préparation:

Peler et faire cuire les pommes-de-terre 20 min. dans l'eau salée. Mettre les échalotes à suer dans une casserole. Ajouter le vinaigre de vin, le vin blanc, et la crème. Ajouter le sel et le poivre. Laisser réduire légèrement la sauce et la conserver à feu doux. Vider les truites, saler et poivrer l'intérieur. Faire griller les truites sur feu moyen, 6 à 7 min. de chaque côté. Ajouter 2 cc. de vin blanc pour humecter les truites. Les retirer et les servir immédiatement.

Présentation:

Disposer la truite au milieu d'une assiette préalablement chauffée, napper de sauce, saupoudrer de ciboulette. Disposer les pommes





Le pont et le vieux bourg de Saint-Ursanne

Durant la mauvaise saison, St-Ursanne retrouve son calme. Sauf lorsque le Doubs se fâche et déborde, comme en hiver 1990. «Dans le café, il y avait de l'eau jusque par-dessus les tables», se souvient Michel Miserez en désignant la marque incrustée dans la pierre de la maison d'en face.

Derrière la petite terrasse aménagée à trois pas du café de l'Ours, une fontaine glougloute doucement. Ici, le temps a été mis entre parenthèse. On déguste en toute tranquillité une truite qui a un avant-goût de paradis.

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

Café de l'Ours
2882 Saint-Ursanne
Tél. 032/461 31 14
Fermé lundi soir et mardi
Vacances en octobre

Quoi de n'œuf?

Et revoilà les œufs. «Générations» compte chaque mois de nouveaux lecteurs. C'est pourquoi il n'est pas inutile de répéter certains conseils qui peuvent éviter de graves ennuis et même sauver une vie.

Suite aux quatre décès et aux malades gravement atteints (EMS et repas à domicile) survenus cet été à St-Gall, qui a entraîné l'inculpation d'un cuisinier, répétons les instructions de l'Office fédéral de la santé publique. Les salmonelles mortelles se trouvaient dans un «tiramisu» confectionné avec des œufs crus. Signalons au passage qu'il existe une recette de «tiramisu» tout à fait délicieuse et dans laquelle il n'y a pas d'œufs du tout.

Voici quelques instructions à observer pour éviter tout problème:

* Pas de mets à base d'œufs crus ou mi-cuits pour les personnes âgées, les malades, les femmes enceintes et les jeunes enfants: (tiramisu, mayonnaise maison, œufs à la coque, mollets ou au plat, steak tartare...)

* Si vous n'entrez pas dans l'une de ces catégories et que vous voulez utiliser des œufs crus (le jaune ou le blanc), choisissez impérativement des œufs portant la date de ponte et vérifiez-la soigneusement. Utilisez-les dans un délai de 12 jours à compter de cette date. Au-delà, cuire les œufs dans des préparations telles que quiches, pâtisseries, omelettes, etc.

* Les mets aux œufs crus restent au frigo et se consomment le jour même. Jeter les restes.

* Jeter les œufs fendus ou sales, la coquille est poreuse, rappelons-le.

* Après achat, toujours garder les œufs au frigo, dans la boîte d'origine, dans une boîte spéciale ou dans le compartiment prévu.

* Les œufs non datés doivent être cuits.

* Les mayonnaises du commerce, les tiramisu surgelés de marque sont sans danger, car confectionnés avec des œufs stérilisés. Ne pas recongeler, consommer rapidement.

Attention aux algues!

Suite à une recrudescence de plaintes, les bureaux FRC-Conseils-informations mettent en garde les personnes âgées contre la vente à domicile de produits à base d'algues chlorelle. Les arguments de vente et les documents présentés sont, selon un chimiste cantonal, tout à fait mensongers et illégaux.

Ce produit est considéré comme un aliment de complément. Ce n'est pas un remède aux pouvoirs miraculeux tels que décrits par les revendeurs. Quant au prix, surfait et délivrant, n'en parlons pas! Un contrat de vente signé à domicile peut être révoqué au sens des art. 40 ss du Code des obligations. Votre pharmacien vous renseignera sur les aliments aux algues. Il y a des contre-indications formelles.

Janine Chassot/FRC

**BOUGE DE
 BON CŒUR.
 POUR TON CŒUR.**

Des idées pour bouger plus:
 Fondation Suisse de Cardiologie,
 case postale 176, 3000 Berne 15.