Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 11

Rubrik: Cuisine : le jardin de la santé

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: 01.08.2025

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

Le jardin de la santé

Au Jardin de Villars, à Genève, on tient compte de votre bonne forme et de votre porte-monnaie. Une bonne adresse pour manger bien, sainement et pour pas cher.

Dans le quartier populaire de la Servette à Genève, les grandes tours côtoient les anciennes maisons ouvrières. Au 75 de la rue Liotard, des immeubles abritent des personnes âgées et des handicapés, qui bénéficient d'un encadrement social. C'est au rez de ce vaste immeuble qu'on trouve le Jardin de Villars, un restaurant pas comme les autres, lié à l'APADO (service des repas à domicile).

Le cadre est celui d'un restaurant conventionnel, avec une terrasse pour les beaux jours et une grande salle moderne, aérée et lumineuse. Mais la politique de la maison n'est pas celle des autres établissements. Ici, on veille à garder des prix raisonnables, puisque le plat du jour (dessert compris) ne coûte que 13 francs. Chaque jour, un menu végétarien avec entrée, plat principal et dessert, est proposé, toujours pour 13 francs.

Les prix sont légers, justement pour que les personnes âgées de la maison – et toutes les autres – puissent venir s'y restaurer. Deuxième originalité: les menus sont préparés sur les conseils d'une diététicienne. Celle-ci, Mme Cusin, travaille donc en étroite collaboration avec le chef, M. Cluzel, pour offrir des repas équilibrés, avec ou sans viande. Ils attachent une attention particulière aux graisses utilisées et au bon équilibre de chaque repas.

Après une copieuse salade mêlée, garnie de cœurs de palmiers, de pousses germées et de dés de fromage, les portions de paupiettes de chou sauce safranée étaient tout aussi généreuses. Le chef, Etienne Cluzel, reconnaît qu'il a dû s'habituer à des produits qu'il n'avait guère l'occasion d'apprêter auparavant, comme le tofu. «Les cuisiniers y sont un peu réfractaires, parce qu'ils n'en

Paupiettes de chou sauce safranée

(pour quatre personnes)

Ingrédients:
8 feuilles de chou frisé, 400 g de nouilles complètes. **Farce:** 400 g de tofu, 120 g de féta, 1 œuf, 1 dl de crème à 25%, persil, ciboulette, basilic. **Sauce:** 100 g de brunoise légumes (carottes, céleri branche coupés en tout petits dés), 1 oignon, 2 dl de vin blanc, safran, sel, poivre, bouillon de légumes.

Préparation:
Détacher 8 feuilles de chou, enlever les côtes. Les mettre à blanchir dans de l'eau salée bouillante, environ 8 à 10 minutes. Egoutter et refroidir. La farce: émietter le tofu et la féta, hacher finement la ciboulette, le persil et le basilic. Mélanger le tout, ajouter l'œuf ainsi que la moitié de la crème. Saler, poivrer et bien malaxer. Etaler les feuilles de chou, farcir avec l'appareil. Bien refermer et dresser dans un plat à gratin. Dans une sauteuse, faire revenir doucement l'oignon haché et la brunoise de légumes, puis ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter du bouillon de légumes et porter à ébullition. Verser cette préparation sur les feuilles de chou farcis qui doivent être mouillées au 3/4. Couvrir avec un papier d'aluminium et mettre au four à 180° environ 20 minutes. Préparer les nouilles. Après cuisson des paupiettes, faire réduire le bouillon puis ajouter la crème restante et le safran. Vérifier l'assaisonnement et dresser. Parsemer de ciboulette. Bon appétit!

Photo Yves Debraine

Les paupiettes au chou sont accompagnées d'une salade fromagère et d'une marmelade aux poires et pommes

connaissent pas toutes les possibilités, admet-il. La diététique est un domaine méconnu des chefs et c'est bien dommage». Après la très bonne préparation au chou, le menu se clôturait par une marmelade de pommes avec des poires à la cannelle. L'association des plats donne ainsi un ensemble complet, avec des crudités, des légumes cuits, des céréales, des produits laitiers et des fruits.

A chaque saison, le menu privilégie les légumes du moment. Les endives réapparaissent en novembre, comme les coings. «Bien sûr, on peut manger de nos jours des fraises en hiver, mais on en perd le plaisir de les retrouver au moment où elles sont mûres naturellement», explique M. Cluzel. Les cocktails maison – sans alcool – jouent aussi sur la gamme des fruits et légumes de saison. Le mélange très frais de carottes, citrons et oranges servis le jour de notre visite composait un excellent apéritif très bon marché.

Le restaurant fait partie de l'association «Fourchette verte», un label octroyé à des maisons qui proposent trois boissons non alcoolisées à prix favorables, un plat du jour sain et équilibré, un espace non-fumeur digne de ce nom et une excellente hygiène en cuisine.

Au Jardin de Villars, on peut aussi prendre un vrai bon petit déjeuner pour 6 francs seulement. Pour ceux que l'alimentation saine intéresse, des cours de cuisine sont donnés régulièrement.

Maud Ledoux

Le Jardin de Villars
75, rue Liotard
1203 Genève
Tél. 022/ 345 57 35
Ouvert dès 8 h 30.
Fermé le soir et le dimanche.

Photos par la poste

En même temps que les premières feuilles d'automne, elles tombent dans nos boîtes aux lettres, les pochettes multicolores des labos-photos, toujours plus nombreux à nous offrir leurs services pour développer les clichés de nos vacances, en se livrant à une concurrence acharnée.

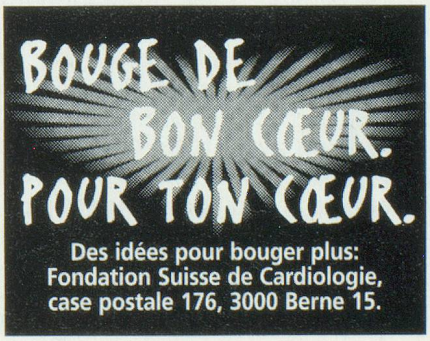
Migros et Fotolabo couvrent à eux seuls 45% du marché. Le reste se partage entre les autres firmes ayant pignon sur rue, les échoppes de développement rapide et les firmes par correspondance, certains ayant les deux formules.

Vu la concurrence, les labos par correspondance cherchent à attirer le client par toutes sortes d'offres promotionnelles alléchantes. Mais en les examinant de près (ce que vous devez faire également), nous avons remarqué que ces enveloppes, en dépit des apparences, sont très différentes les unes des autres, et seul un examen attentif permet la comparaison. Ouvrez l'œil! En fait, l'enveloppe dont vous allez cocher les cases est une sorte de contrat, c'est pourquoi il faut tout lire, même et surtout les petites lettres. Délai de réclamation, nombre de films à expédier dans l'enveloppe... Dans certains cas, vous apprendrez que vous devez cocher une case pour exprimer un refus de prestation ou d'offre de vente, ce que la FRC désapprouve tout à fait, étant d'avis que le consommateur doit exprimer ce qu'il souhaite et non ce qu'il refuse.

Si vous recevez des films facturés, c'est peut-être que vous n'avez pas coché la bonne case. Pas de recours possible... Comparer ensuite soigneusement les offres promotionnelles pour les tirages, retirages, copies et développement bien sûr.

Pour éviter des ennuis, voici quelques conseils:

En cas de perte ou de dommage, seule la valeur vénale – le prix – du film vous est remboursé. Le dommage sentimental n'existe pas. Ainsi le voyage de votre vie, l'anniversaire unique seront-ils peut-être perdus à jamais. Prenez donc quelques précautions: à qui vous adressez-vous? Certaines enveloppes ont un coupon à détacher avec le nom de la firme. Pas toutes. Notez-le donc ou mieux photocopiez les deux faces de l'enveloppe. Pour des souvenirs de valeur, envoyez éventuellement chaque film dans une pochette séparée et pas le même jour. Si vous l'envoyez en recommandé, les PTT sont responsables si la perte ou le dommage a lieu lors du transport.

Si les photos se perdent sur le chemin du retour, il n'y a pas de recours possible. On recommande pour des films de valeur, de sacrifier une photo en photographiant une marque d'identité (plaque de voiture, carte de visite, etc). Cela permettra une identification, si le laboratoire a perdu vos coordonnées. Dans un magasin, vous pouvez demander ce qui se passe en cas de pépins. Sachez-le!

Janine Chassot/FRC