

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 35

**Rubrik:** Gastronomie

### **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>**

# «On se nourrissait avec peu de sous»

A table! Les gagnants de notre concours *Ma recette de famille* sont connus. Et on commence par l'entrée, avec le potage de cosses d'Anne-Marie Guex.

«**A** l'époque, on faisait facilement de la soupe. C'est qu'il fallait nourrir beaucoup de monde avec peu de sous. Mais cette recette, qui est économique et réalisée avec des légumes de saison, est très bonne.» A 78 ans, Anne-Marie-Guex, paysanne retraitée au Mont-sur-Lausanne (VD), s'exprime avec sincérité et sans détour. Aujourd'hui, elle dit devoir compter avec ses 1700 fr. de rente par mois. «Une fois les impôts, les assurances et toutes les charges fixes payées, il ne reste pas grand-chose.» Mais rien n'entame le moral de la lauréate, qui a donc choisi de participer au concours de *Ma recette de famille* avec cette soupe qu'elle a toujours aimée et dont elle ignore les origines. «Peut-être ma maman ou ma grand-maman, qui était une très bonne cuisinière.»

Dans un coin de sa cuisine, une étagère avec des recueils de recettes. Pas de noms de grands chefs sur les tranches des ouvrages, mais plutôt

des signatures collectives comme celles de ce classeur réalisé par l'Association des paysannes vaudoises, dont elle a été la présidente pendant douze ans. Sur les murs, les photos de famille avec enfants et petits-enfants. Tous volent de leurs propres ailes aujourd'hui et son mari s'en est allé il y a deux ans, après cinquante ans d'une union heureuse. Un coup dur. «Avec mon époux, ça a été un vrai coup de foudre.» Un de ses fils a repris l'exploitation et vit à l'étage. «Il est adorable. Il passe très souvent, l'air de rien, pour voir comment je vais.» Son autre fils, lui, est garde forestier à Bullet, à côté de Sainte-Croix.

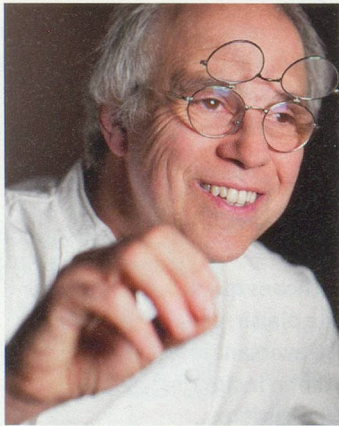
Abonnée à *Généralions Plus* depuis près de vingt ans, Anne-Marie Guex n'est pas une habituée des concours. «Je ne m'attendais pas à devenir une vedette à mon âge», dit-elle. Avec les quatre autres gagnants, dont nous dévoilerons la recette au fil des prochaines éditions, elle sera récompensée par un

repas gastronomique chez le chef Bernard Lonati, une soirée d'exception à l'enseigne de Ma Colombière à Bernex (GE).  
J.-M. R.



Wolodja Jentsch

Wolodja Jentsch



**Bernard Lonati**, chef de Ma Colombière, Bernex (GE)  
www.colombiere.ch

## Le chef met son grain de sel

Sélectionner un plat plutôt qu'un autre est une sorte de sacrilège. Merci

**Ratio petits pois:** compter 1 kg de petits pois entiers pour obtenir environ 500 g de cosses prêtes à cuire.

**Les petits pois:** n'oubliez pas de les cuisiner!

**Bouillon:** cette délicieuse soupe se passe très bien d'exhausteur de saveur. C'est pourquoi j'ai ajouté une carotte et un doigt de céleri branche aux pommes de terre et mouillé à l'eau en place du «bouillon».

**Les fils:** il est possible de ne pas retirer les

fils des cosses de petits pois. Il faudra alors passer la soupe au mixer, puis à la passoire fine.

**Crème fraîche:** l'ajout de crème n'est à mon goût pas indispensable. Il est possible de la proposer, battue mollement, en saucière ou posée sur la soupe à table.

**Temps de cuisson des cosses:** 20 mn me semblent suffisantes plutôt que 30 mn. On y gagnera en «fraîcheur» de goût et on minimisera la perte de couleur.



Wolodja Jentsch

# Soupe de cosses de petits pois

## Ingrédients

4 oignons  
 500 gr de cosses de pois très tendres  
 4 pommes de terre  
 60 gr de beurre (beurre à rôtir)  
 1l de bouillon  
 4 tranches de lard fumé  
 Un peu de muscade (selon son goût)  
 15 cl de crème fraîche  
 Sel poivre  
 On peut ajouter 2 côtes de céleri si on aime

## Préparation

- Pelez les oignons, lavez les cosses de pois, enlevez les fils si nécessaire. Epluchez les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez les oignons coupés, les pommes de terre, laissez cuire 3 minutes. Arrosez avec le bouillon et portez à ébullition, ajoutez les cosses de pois et laissez frémir 30 minutes environ.
- Pendant ce temps coupez le lard en dés et le faire griller.
- Passez la soupe au moulin légumes (passe-vite), sel, poivre, ajoutez un peu de muscade et la crème fraîche, réchauffez doucement.
- Versez la soupe dans une soupière, éparpillez le lard à la surface et servez chaud. On peut aussi ajouter quelques croûtons rôtis.

## A vos fourneaux!

chacun d'entre vous d'avoir accepté de partager votre précieux secret.

**Conserver la couleur verte:** une cuisson sans couvercle? Il existe de nombreuses prescriptions pour cuire les légumes verts et leur garder une belle couleur: bien saler l'eau de cuisson, ne pas couvrir, refroidir le légume avant cuisson, après cuisson, etc. Le chimiste Hervé This et ses collaborateurs ont réalisé ces dernières années de nombreux essais comparatifs, d'où il ressort que la présence ou l'absence de couvercle n'a aucune

incidence sur la couleur après cuisson, et que le sel est utile... pour le bon goût des haricots. Les recommandations qui semblent valides: cuire rapidement et dans beaucoup d'eau salée normalement et, si le légume doit attendre, refroidir dans de l'eau glacée dès qu'il est cuit pour stopper la cuisson. Il faut retenir en outre que l'acide (vinaigre) leur fera perdre leur couleur verte alors qu'une pincée de bicarbonate de soude la renforcera.

La recette de famille forme l'un de ces liens qui rend chaque foyer unique. Elle se trouve au cœur de son histoire, réunit ses membres, nourrit l'amour autant que l'appétit.

Si vous voulez aussi partager votre recette de famille, écrivez-nous à:

*Génération Plus,*  
 Ma recette de famille,  
 rue des Fontenailles 16,  
 1007 Lausanne.