

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 40

Rubrik: Recette de famille

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>

Un plat qui fleure bon les produits du terroir

Arrivé en 1957 depuis les Grisons, Gian Daepfen n'est jamais reparti, tombant amoureux de la région lémanique. Mais il n'a pas oublié les goûts de son enfance.



Wolfdja Jentsch

bords du Léman, il va apprendre le français, «ce n'était pas facile», et perfectionner en colocation ses talents de cuisinier – il a fait ses premiers pas aux fourneaux avec sa mère.

Installé sur La Côte et engagé dans la vie locale – il a été vingt-sept ans municipal à Préverenges – Gian Daepfen, 74 ans, adore toujours autant sa patrie d'adoption, appréciant notamment de se promener dans les vignes ou à la montagne, du côté d'Anzère où cet ancien responsable financier d'Aligro possède un pied-à-terre avec sa femme, une Berlinoise rencontrée à... Lausanne.

Toujours à la page

La cuisine, il aime toujours autant. «A la maison, je pense que c'est plus souvent moi qui prépare les repas, notamment quand nous avons des amis. Généralement, je m'occupe de l'entrée et du plat principal, par exemple un bœuf bourguignon à l'ancienne, avec un gratin de pommes de terre.» Son inspiration, il la trouve dans les magazines, à la télévision ou dans des livres, dont celui de Frédy Girardet. Et puis, il y a les rendez-vous avec ses copains de l'Ordre de la poêle, en fait des dissidents de la Confrérie des pots au feu. «Nous nous retrouvons une dizaine de fois par année; il y en a toujours deux ou trois qui sont de corvée de cuisine. Nous dégustons le repas puis vient la critique du jour: on met des étoiles. Nous apprenons et partageons de nombreux trucs, c'est aussi un vrai moment de détente avec des amis autour d'une passion.» J.-M. R.

C'est une recette qu'il tient de sa mère et qu'il réalise encore souvent. Non par nostalgie, mais tout simplement parce que c'est «bon, économique, pas compliqué» et concocté avec des pommes de terre du terroir: «Quand mes amis sont à la maison, ils me demandent souvent de faire ce *plain in pigna*, confie Gian Daepfen. Il s'agit d'un plat qui se mangeait dans les familles paysannes et se mitonnait, voilà quelques années encore, sur le feu servant à chauffer le poêle de la salle de séjour. D'où son nom, *plain*, qui veut dire repas complet

et *in pigna* qui signifie dans le poêle.»

Les parents de Gian Daepfen étaient des gens de la terre, dans les Grisons où il a passé son enfance et son adolescence, avant une formation d'employé de commerce à Arosa. «Là, une fois terminé, on m'a dit que ce serait bien d'aller passer une ou deux années chez les *Welsches*.»

Aussitôt dit, aussitôt fait. Le jeune homme a débarqué à Lausanne. «Dix jours après mon arrivée, j'ai écrit à ma mère pour lui dire que je ne reviendrais jamais, j'aimais trop cette région avec le lac et les montagnes.» Sur les



Wollodja Jentsch

Plain in pigna Recette pour 4 personnes environ

Ingrédients

Environ 1 kg de pommes de terre
250 à 300 g de lard fumé (lardons)
100 g de jambon cuit
1 paire de gendarmes (dans la recette originale, on prend des saucisses sèches de l'Engadine)
2 cs de farine
Fromage râpé (de préférence sbrinz)
Ail et oignons en poudre
Sel, poivre du moulin, romarin, noix de muscade en poudre
Beurre de cuisine

Préparation

- Epluchez et râpez les pommes de terre (crues) avec une râpe à grosse coupe.
 - Coupez le lard, le jambon et les gendarmes en petits dés.
 - Mélangez le tout, ajoutez la farine, les épices et un peu de sel (attention, le lard fumé et les gendarmes sont déjà salés!).
 - La masse ainsi obtenue est à mettre dans une plaque à gâteau bien beurrée auparavant. Epaisseur d'environ 2,5 cm.
 - Mettez quelques morceaux de beurre de cuisine par-dessus et saupoudrez légèrement le tout de fromage râpé.
 - Cuire au four préchauffé, les 30 premières minutes à 250-300° et les 30 dernières minutes à 150-200°.
- En principe, ce plat se mange chaud et sans accompagnement. Cependant, une salade verte et un bon verre de rouge sont en général très appréciés.

Wollodja Jentsch



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

Le chef met son grain de sel

La matière grasse: j'ai fait, il y a quelques années avec des collègues, un travail sur le Roesti, plus précisément sur les différentes graisses et les quantités utiles. Contrairement au Roesti, ce plat se prépare à base de pommes de terre crues, mais je pense que nos observations d'alors peuvent être utiles:

- Une quantité minimale – environ 10 % de graisse – est indispensable pour obtenir un bon croustillant. Au-dessus de 20 %, on ne gagne plus de croustillant et la pomme de terre retient plus de gras. Dosez donc la matière grasse à votre convenance en gardant à l'esprit ce conseil d'un paysan du sud-ouest de la France: «Pour réussir les pommes de terre à la sarladaise, il faut attendre que tout le gras soit bien "éaporé"..."»

- Le saindoux s'est révélé plus efficace que le beurre: remplacez donc tout ou partie du beurre par du saindoux. Il donnera plus de croustillant. Je le sais d'expérience, mais sans pouvoir l'expliquer.

Cuisson: il me semble que les valeurs indiquées ici sont adaptées à un four traditionnel (convection naturelle). Si vous disposez d'un four à air pulsé (chaleur tournante), de manière générale, quand les températures et temps de cuisson d'une recette vous semblent trop élevés, baissez d'environ 20 % la température prescrite et surveillez la cuisson aux 2/3 du temps indiqué.

J'ai cuit ce *plain in pigna* au four air pulsé 18 mn à 180° puis 12 mn à 150°.

Vin conseillé: un Chasselas, un Gamay friand.