

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 59

**Artikel:** Et si on pique-niquait différemment?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831312>

#### 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:** 01.02.2026

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

# Et si on pique-niquait

Générations Plus vous propose quatre repas représentant quatre continents, pour un budget raisonnable (2 pers.) et avec des produits faciles à trouver.



## Pique-nique à la tunisienne

**BOISSON** Du Boga Cidre, un soda produit en Tunisie à l'extrait de caroube. Mais contrairement à ce que son nom indique, ne vous attendez pas à y trouver un goût de pomme! En effet, cette appellation trompeuse lui a été donnée pour le différencier de la limonade Boga blanche. Son goût? Très particulier, il le doit à l'extrait de caroube et rappelle celui

de la banane, de la racinette ou bien du Cola Kampane d'origine antillaise.

**À L'APÉRO** Des olives, de l'harissa, de l'huile d'olive et de la mayonnaise, que l'on accompagne avec du *tabona*, la galette de pain traditionnel ou une baguette.

**UNE SALADE** tunisienne, bien sûr! Sa version tra-

ditionnelle comprend concombre, tomate, oignon et piment vert hachés très fin, que l'on relève avec un peu de sel et d'huile d'olive. Il est possible d'y ajouter thon et œuf, si vous le souhaitez.

**UN PAIN** Le *tabona* (*v. plus haut*) ou une baguette parisienne, héritage de la colonisation française.

**UNE VIANDE** Des merguez qui, rappelons-le, sont fabriquées avec de la viande de mouton, de l'ail et de l'harissa. Préférez les fabrications artisanales – disponibles dans toutes les bonnes boucheries, hallal ou non – aux insipides ersatz proposés par les grands distributeurs.

**LE DESSERT** Melon ou pastèque, à choix.

# différemment?

## Pique-nique à la thaïlandaise

**BOISSON** Les Thaïlandais raffolent du lait de coco bu dans des noix de coco fraîches, percées de pailles coudées. Elles se trouvent chez nous dans les magasins spécialisés en saveurs du monde. Et si vous n'en trouvez pas, un thermos de thé au jasmin ou de sirop de litchi fera l'affaire.

**À L'APÉRO** Des chips aux crevettes et des cacahuètes au wasabi.

**UNE SALADE** aux crevettes... Elle se décline sous différentes recettes, la plus

classique se composant de pousses de bambous, de germes de soja, de feuilles de laitue et de carottes finement ciselées, de vermicelles thaï et de crevettes roses, le tout agrémenté de jus de citron, d'huile de sésame, de sauce soja et de feuilles de coriandre.

**UN PAIN** Pour accompagner leurs plats, les Thaïlandais ne consomment pas de pain, mais le remplacent par des épis de maïs grillés ou des boulettes de riz collant trempées dans de la sauce

soja ou aux piments plus ou moins forts.

**UNE VIANDE** Le poulet coupé en petits morceaux est placé en marinade durant une heure dans une sauce soja relevée à l'ail, au poivre et au piment avant d'être frit. Il se mange ensuite chaud ou froid.

**LE DESSERT** Mangue, pastèque, litchis et papaye, en salade de fruits ou à consommer seuls.



Corinne Cuendet / Wollodja Jentsch



Environ  
30 min.  
Côtes  
28 fr.

## Pique-nique à la mexicaine

**BOISSON** Une Sol ou une Corona! Légères, blondes et rafraîchissantes, ces bières mexicaines glissent toutes seules dans le gosier. On les boit directement à la bouteille, avec une tranche de citron vert fixée sur le goulot.

**À L'APÉRO** Des chips de maïs (*nachos*) et du guacamole, bien sûr! A savoir un mélange d'avocats bien

mûrs, de coriandre, de citrons verts et d'oignons frais, sans oublier une bonne pincée de sel.

**UNE SALADE** C'est coloré, copieux et goûteux – mexicain, quoi! – avec quelques risques de flatulence. Bref, elle se compose de haricots rouges, de poivrons verts et rouges, de maïs, oignons, ail et persil.

**UN PAIN** Des tortillas, soit des galettes confectionnées à base de maïs. Ça cale, mais ça calme aussi le feu quand les plats sont trop épices pour nos estomacs occidentaux.

**UNE VIANDE** Un chili con carne évidemment. Il faut le cuire des heures, c'est comme ça qu'il est le meilleur, et ça se cuisine à l'avance avec de la viande hachée de bœuf,

des épices (on n'oublie pas le tabasco) et des... haricots rouges.

**LE DESSERT** Allons-y avec des bananes plantain au xérès, histoire de bien se caler. Ça se prépare avec des rondelles de fruit passées dans l'huile à 180 degrés et épongées ensuite, auxquelles on ajoute de la crème et du sucre et l'alcool.

## Pique-nique à la grecque

**BOISSON** Un rosé très frais, issu du cépage grec *agiorgitiko*. En bouche, ce vin a une texture agréable, légèrement grasse et une attaque vive. Polyvalent, il se marie bien avec les viandes grillées et le fromage.

**À L'APÉRO** Des olives, des petites tartines de tarama

acheté de préférence dans un magasin spécialisé dans les produits méditerranéens.

**UNE SALADE** grecque, sans surprise! Avec tomates, oignons, poivrons et feta, aliments de base qui se complètent avec des carottes et du chou blanc et rouge.

**UN PAIN** pita, comme ceux que l'on trouve au Sud et à l'est de la Méditerranée.

**UNE VIANDE** Des *keftedes* au citron, soit des boulettes de viande hachée que vous aurez confectionnées le jour d'avant: mettre dans un bol la viande, un œuf et de la mie de pain et mélanger le tout,

en y ajoutant des oignons, des feuilles de menthe et du persil plat, avant d'assaisonner le tout au poivre et à l'ouzo. Rissoler tranquillement cette mixture avec un filet d'huile d'olive. Citronner en fin de course.

**LE DESSERT** Pastèque et figues avec baklava.



Corinne Cuendet / Wolodia Jentsch