

**Zeitschrift:** Le messager suisse de France : revue mensuelle de la Colonie suisse de France

**Herausgeber:** Le messager suisse de France

**Band:** 6 (1960)

**Heft:** 5

**Artikel:** 196 recettes pour la santé de votre foie

**Autor:** Biaudet, Jacqueline / Tournaire, Robert

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-849151>

### 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:** 13.02.2026

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

JACQUELINE BIAUDET

# 196 RECETTES POUR LA SANTÉ DE VOTRE FOIE

*Editions «LA TRAMONTANE» Lausanne*

Il existe de nombreux ouvrages sur la diététique et la cuisine de régime. Ce sont les obligations de la vie moderne qui motivent ces nouvelles recettes de cuisine, mais il existe peu de formulaires offrant au malade la possibilité de repas joyeux. Car la joie est une des meilleures médications pour les hépatiques.

Le livre de Jacqueline Biaudet, préfacé par Robert Tournaire et dont les recettes ont été revues par le Docteur P. Krieg, a sa place dans tous les foyers. C'est un livre simple et clair qui nous apprend, par exemple, qu'il y a fritaille et friture et qui nous enseigne que l'hépatique de la vie moderne peut garder bonne humeur, bonne santé et franchises lippées, grâce aux conseils raisonnables et calculés de l'auteur.

## PRÉFACE

Ce n'est pas le hasard qui a conduit Jacqueline Biaudet à demander à un biochimiste doublé, prétendant ses amis, d'un gastronome, de préfacer son ouvrage.

Si les hautes spéculations mathématiques rejoignent la poésie, comme me l'expliquait mon maître et ami Paul Valéry lorsque nous déjeunions ensemble, de même un chimiste subtil s'apparente à la conception et l'élaboration d'une cuisine de choix. Par surcroît, le gastronome a son mot à dire dans le délicat problème de la nouvelle diététique qui s'impose à l'homme survolté, électronisé, voué aux envolées cosmiques de 1960. C'est en cela que le livre de notre auteur revêt à mes yeux une importance primordiale. Je le déclare tout net : la physiologie du goût et les franchises lippées me paraissent avoir autant d'importance sur le plan de l'humanisme intégral que les missiles, l'automation et la parthénogénèse.

Au moment où des cyclones de traités s'abattent sur l'homme, lui apprenant à conquérir la lune, les galaxies et à franchir le mur de la chaleur, au prix d'ailleurs de son équilibre biochimique et psychique, il est remarquable que la voix d'une femme s'élève parmi ces clamours protoniques, pour réapprendre à l'homotechnocrate à bien manger.

Jusqu'ici le régime de l'hépatique en particulier et de l'homme à l'organisme délicat en général consistait en un long martyre d'un brouet insipide où les spaghetti sans beurre et la salade cuite sans sel réalisait une solution paresseuse et imbécile, ruinant du même coup les amours les plus harmonieuses.

Grâce aux recettes simples et claires de Jacqueline Biaudet, le martyre d'un régime dont l'amibe la moins évoluée ne saurait se contenter, va disparaître.

Certains lauréats de l'austérité et du renoncement méprisent les fastes de la belle cuisine. Plaignons ces hominiens plus près de l'amibe que de l'homme. C'est

Armand Salacrou qui reprochait à certains de ces hominiens de vivre maigres pour mourir gras.

La vie, pour ceux qui pratiquent la religion du bonheur, laquelle requiert infiniment plus de courage et de franchise que les théories du renoncement, n'est qu'innombrable merveille. Parmi ces nombres d'or figure la belle nourriture, une des formes des beaux arts.

Le livre de l'Ancien Testament passe pour un livre relativement sérieux. Il en ressort que tout sur terre vient du limon et il a fallu des siècles d'injures entre gens de science pour essayer de trouver pour l'homme une définition lui mettant, si j'ose dire, la tête hors du limon de l'ecclésiaste.

Le bon curé de Meudon a trouvé dans le rire le propre de l'homme. Les savants, peu enclins au rire, se sont contentés de le trouver dans un pouce opposable. L'histoire du pouce me semble peu sérieuse. Convenons avec le prélat du bois de Chaville qu'on pourrait trouver le propre de l'homme à la fois dans le rire et le bien se nourrir.

L'homme malade, l'homme diminué verra, avec les recettes de Jacqueline Biaudet, sa santé renaitre d'autant plus vite par la disparition d'un régime de pénitencier : si la médecine psychosomatique, actuellement en grand honneur, forme un tout, la belle nourriture et ses joies par le cheminement des voies affectives et des trapismes qui conditionnent les réflexes et le chimisme de l'organisme, rétablit une harmonie momentanément en péril.

Un jour sans vin est sans doute un jour sans lumière, un repas manqué est une insulte à la vie.

Robert TOURNAIRE.

## ŒUFS.

Redoublons de prudence.

Mangez-les frais ou n'en mangez pas ; mais ça appauvrira beaucoup votre alimentation et vos menus, car c'est un aliment dit « constructif » sous une forme

# La Société Helvétique de Bienfaisance de Paris honore une tradition séculaire

La 131<sup>e</sup> Assemblée Générale de la Société Helvétique de Bienfaisance vient de se tenir dans les salons de l'Ambassade de Suisse, en présence de nombreux confédérés. Son président, M. Hermann Matthey, répondant à des questions posées par des membres au sujet de la prière traditionnelle qui ouvre l'Assemblée Générale et qui est écoutée debout par l'assistance, donna à ce propos les intéressantes précisions suivantes :

« C'est en 1828 que, pour la première fois, le Président en exercice, M. Philippe-Albert Stapfer, Professeur d'humanité, de philosophie et de théologie, qui fut délégué en 1798 du Gouvernement de Berne auprès du Directoire français et plus tard Ministre Plénipotentiaire de la République Helvétique sous le Consulat, ouvrit la séance, en invoquant la bénédiction divine sur les travaux de la Société.

Cinq ans plus tard, en 1833, M. Stapfer, profondément attristé par les luttes politiques et religieuses qui se développaient dangereusement et divisaient nos compatriotes, émettait un vœu et déclarait :

« Combien il eût désiré pouvoir engager, au nom de la Société, « M. le Pasteur Monod fils à invoquer la bénédiction divine sur « les délibérations de l'assemblée ; mais il sent qu'une prière pro- « noncée par un ministre de la religion protestante pourrait ne « pas répondre au vœu des sociétaires qui appartiennent à la « communion de l'église romaine.

« Pour concilier à l'avenir les droits et les susceptibilités de la « liberté religieuse avec le besoin que les Suisses éprouvent d'im- « plorer, à l'exemple de leurs pères, le secours du Tout-Puissant « sur toutes leurs entreprises et spécialement sur leurs réunions « solennelles, prie l'Assemblée d'inviter le Conseil à fixer un mode « de satisfaire à ce besoin sans porter atteinte à aucun sentiment « respectable. »

Les événements intérieurs s'étant aggravés en Suisse par la constitution de la ligue séparée dite du Sonderbund, il ne semble pas que ce vœu et cette mission aient trouvé une solution immédiate.

En 1841, 1843 et 1844, les pasteurs Louis Bridel et Péclard invoquèrent à leur tour les bénédictions divines où s'exprimaient à la fois des sentiments de la plus douce charité et du plus vif amour de la Patrie.

L'absence aux archives des procès-verbaux des séances du Conseil de l'époque ne permet pas d'attribuer avec certitude au président Gédéon des Arts la prière qu'il prononça le 24 avril 1845 lors du 25<sup>e</sup> anniversaire de notre Société, juste deux ans avant la guerre du Sonderbund et qui, depuis lors, par tradition, ouvre chacune de nos Assemblées Générales.



L'année qui vient de s'écouler fut propice à l'activité de la Société qui secourut 400 personnes dont 225 assistés réguliers. Elle a proposé aux cantons une majoration des pensions alimentaires qui ont passé de 124 NF à 144. L'allocation de chauffage annuelle qui est de 230 NF avait paru trop faible au comité, mais certains cantons n'ont pas accepté de l'augmenter, estimant que le climat de Paris est moins rigoureux que celui de notre pays, et c'est la S.H.B. qui a versé le complément afin de mettre tous nos vieux sur le même pied. Lors de la fête de Noël, 340 colis furent remis à nos compatriotes, une centaine d'enfants suisses purent, grâce à Pro Juventute, séjourner en Suisse et apprendre à mieux connaître leur patrie.

La manifestation organisée cet hiver à la Cité Universitaire, avec le concours de l'Harmonie Suisse et de la Société Suisse de Gymnastique, a connu un grand succès aussi bien moral que financier.

M. de Dardel, Secrétaire Général, constata la pénurie d'asile pour les vieillards. Actuellement, une cinquantaine d'entre eux attendent de pouvoir entrer à la Maison de Retraite suisse de St-Mandé, qui abrite 70 pensionnaires. Trois petits appartements

réduite. Conservons-les au frais et au sec, à l'abri des émanations ; ils sont très bien enfouis dans du son sec,

En été, ils ne doivent pas compter plus de cinq jours, à la coque trois jours.

Un œuf n'est mûr, pour ainsi dire, qu'au bout de 12 heures, mais, pendant ces premières heures, il est plus léger et plus fortifiant.

Cassez-les dans des bols séparés, flairez-les : l'odeur de l'œuf frais est celle du sang frais ; l'aspect en est très brillant, l'œuf se détache facilement de sa pellicule et le blanc et le jaune restent distincts.

L'œuf est très nourrissant, gras ; il est plus facile à digérer mêlé à d'autres aliments, et peut remplacer la viande.

A notre époque d'hépatisme, les œufs ont mauvaise réputation et il est avéré qu'un œuf, même très frais, peut, à la lettre, empoisonner certaines personnes ( vomissements, etc.).

Notre régime bien surveillé ne dépasse pas 4 œufs hebdomadaires ; mais nos recettes n'en comptant pas plus de 2 pour trois convives, ça permet encore plusieurs plats aux œufs par semaine.

Si le beurre cuit est déconseillé, nous les cuisons à l'eau, suivant les recettes ci-après. Ça affaiblit à peine leur goût.

Nous avons d'abord l'œuf saisi, l'œuf coque laiteux, poché, brouillé, au plat, à l'eau. Frit à l'huile.

En gelée, à l'estragon, en gelée pour grand malade. L'omelette mousseline eau et beurre et la même, fourrée. Les œufs à l'aurore, très satisfaisants aussi. A la Florentine, léger.

Il existe, heureusement pour notre cuisine, une espèce de succédané de l'œuf au point de vue culinaire ; la maïzena. Une cuillerée à café rase de cette farine aérienne délayée à froid a le pouvoir coagulant d'un œuf de poule. Les divers emplois dans les meufs salés et sucrés sont indiqués au fur et à mesure des recettes.

C'est un aliment assez nourrissant, de tout repos, et qui se digère en un temps record. Incolor et peu sapide.

J. B.

ont été acquis dans un immeuble voisin qui permettront d'accueillir encore une quinzaine de vieillards originaires de nos divers cantons.

Grâce aux subsides fédéraux, cantonaux, aux versements des communes et aux cotisations et dons des membres de la Société, qui ont été de 61.270 NF, les secours distribués par les soins des organes de la S.H.B. ont atteint 289.440 NF, laissant un déficit de 4.450 NF.

M. Matthey montra l'importance de l'aide à domicile qui permet d'apporter aux isolés une assistance non seulement matérielle mais morale et proposa la création d'une maison suisse de convalescence qui pourrait accueillir également les malades chroniques dont le séjour ne peut se prolonger dans les hôpitaux.

L'Ambassadeur Pierre Micheli, après avoir constaté que les Suisses de Paris n'ont pas voulu créer une société confessionnelle mais ont désiré que leur œuvre soit, comme le Pacte de 1291, placée sous la protection divine, prononça une allocution d'une haute élévation d'esprit, montrant la nécessité pour la S.H.B. d'humaniser les secours officiels de la Confédération et des Cantons et de donner à nos compatriotes, pour qui la vie fut rude, une aide affectueuse et reconfortante, leur témoignant ainsi une véritable fraternité confédérale.

En terminant son émouvante allocution, M. Pierre Micheli remercia tous ceux de ses compatriotes qui, sous l'égide de la S.H.B., travaillent dans ce but.

Robert VAUCHER.