

<b>Zeitschrift:</b>	Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française
<b>Herausgeber:</b>	Le messager suisse
<b>Band:</b>	31 (1985)
<b>Heft:</b>	11
<b>Rubrik:</b>	Gastronomie suisse

### 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](#)

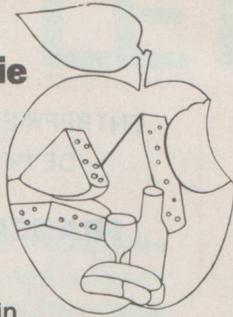
### Terms of use

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:** 13.01.2026

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

## Gastronomie suisse



### Poireaux au gratin

Couper du poireau en morceaux longs de 6 cm. Les cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres en ajoutant éventuellement un petit morceau de viande de porc fumée. Avec l'eau de cuisson des poireaux, préparer une sauce au beurre assez épaisse, complétée de quelques cuillerées de fromage râpé. Egoutter le poireau, le ranger dans un plat allant au feu, le napper de sauce, saupoudrer le tout de fromage et cuire au four jusqu'à ce que se forme une belle croûte jaune doré.

### Ombre chevalier

L'ombre chevalier est l'un des meilleurs poissons du Léman. On compte 150 g par personne. - Dans une grande forme allant au feu, mettre du beurre, une cuillerée d'échalotes, un peu de sel et de poivre, puis les poissons vidés, lavés et frottés de sel et de poivre. Mouiller d'assez d'eau pour que les ombres soient à moitié couverts. parfaire d'un dl de vin blanc et du jus d'un demi-citron. Faire pocher le poisson à couvert 15-20 minutes au four très chaud. Servir sur un plat brûlant avec une garniture de persil et de tranches de citron. L'ombre chevalier se sert habituellement avec une sauce genevoise.

### Runzeln - Kräpfli (Rissoles ridées)

#### Ingrédients :

- 300 g de farine,
- 2 œufs,
- 200 g de beurre,
- 3 cuillerées à soupe de sucre,
- 1 prise de sel,
- un peu de confiture pour fourrer.

#### Préparation :

Travailler la farine avec les œufs, le beurre et le sucre pour en faire une boule de pâte. Diviser celle-ci en 12 morceaux tous du même poids. Abaisser chacun de ces morceaux et les étendre aussi fins et aussi ronds que possible. Laisser sécher. Ceci fait, badigeonner de beurre fondu à l'aide d'un pinceau les 8 dixièmes d'un morceau de pâte. Ensuite, poser sur la surface beurrée un autre morceau de pâte que l'on beurrera de la même manière aux 8 dixièmes et continuer ainsi jusqu'à épuisement des 12 morceaux qui forment maintenant une pièce allongée. Enrouler

celle-ci avec beaucoup de précaution et aussi serré que possible dans le sens de la longueur, puis laisser reposer au frais pendant la nuit. Le lendemain, couper ce saucisson de pâte en tranches d'env. 2 cm d'épaisseur qui seront abaissées l'une après l'autre aussi minces que possible. La trace des couches dont la pâte a été composée semble avoir disparu, mais repartira après la cuisson, ce qui explique le nom de cette pâtisserie. Enduire de confiture la moitié de ces minces feuilles de pâte et les recouvrir d'une autre feuille mais sans confiture. Presser les bords les uns contre les autres, les égaliser à la roulette et les faire dorer au four pas trop chaud.

### Böldedünne - gâteau à l'oignon

Abaïsser de la pâte à pain ordinaire ou de la pâte brisée et en foncer une grande plaque. Par ailleurs, peler env. 1 kg d'oignons, les couper fin et les faire revenir vitreux dans du saindoux. Répartir ces oignons sur la pâte et les napper d'une sauce faite de 2 œufs débattus avec 1 1/2 dl de lait ou de crème et de sel et de poivre. Ce gâteau que l'on cuît au four à forte chaleur doit être servi chaud.



### VALAIS

#### Raclette

Racler au couteau de tous les côtés une meule de fromage de Conches ou de Bagnes gras et bien tendre. Partager la pièce en deux. Après avoir fait un bon feu de bois ou de charbon de bois, approcher de la braise les deux moitiés de fromage posées l'une sur l'autre. Dès que le fromage se met à fondre, racler au couteau ce qui est devenu coulant et le faire tomber dans une assiette très chaude. Puis on replace le fromage devant la braise et on renouvelle toute l'opération. Chaque convive a droit à plusieurs portions de raclette. Servir avec des pommes de terre bouillies en robe des champs.

Autrefois, la raclette avec des pommes de terre était l'un des mets les plus appréciés pour le carême.

### Fondue de Conches

Avec un peu de beurre, 1 cuillerée à soupe de farine et env. 1 tasse de lait, apprêter une sauce blanche pas trop épaisse et y mélanger 200 g de fromage de Conches coupé en petits morceaux. Cuire la fondue en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la masse soit bien lisse. Pour finir, assaisonner d'un peu de muscade, de sel et de poivre. La fondue est apportée à table en pleine ébullition dans un réchaud à

fondue. Chaque convive pique un morceau de pain à sa fourchette et le trempe dans la fondue.

Autrefois, la fondue se préparait toujours dans un caquelon de grès ou de faïence.

### Beignets de sang (de porc)

#### Ingrédients :

- 3/4 de litre de sang de porc
- 3 tasses de lait
- 2 cuillerées de graisse
- 3 cuillerées de farine
- 1 oignon
- persil
- sel
- poivre

#### Préparation :

Délayer 3 cuillerées de farine dans 1/2 litre de lait, ajouter un oignon et du persil haché fin, sel, poivre et 3/4 de litre de sang de porc passé à travers une passoire : verser ce mélange en plusieurs fois dans la poêle où l'on a fait chauffer 2 cuillerées de graisse. Opérer comme pour une omelette ordinaire. Ce mets, quoique d'un aspect peu engageant, n'en est pas moins excellent ; (dixit) on le sert avec une compote de pommes, de poires ou de coings.

Recette pour le moins originale envoyée par l'une de nos lectrices.

Réd.



### Pâté paysan uranaise

#### Ingrédients :

- 500 g de farine,
- 250 g de beurre,
- 375 g de sucre,
- 1 cuillerée à soupe de sel,
- 1/2 dl d'eau-de-vie de lie,
- 1 œuf,
- un peu de cidre doux ou d'eau,
- 75 g de grains de raisins,
- 75 g de raisins secs,
- un peu de sucre et de cannelle.

#### Préparation :

Travailler la farine avec beurre, sucre, sel, lie, œuf et cidre en une pâte bien lisse qu'on laissera reposer pendant la nuit. Diviser la pâte en deux parties inégales. Mettre la plus petite moitié sur le fond beurré d'une forme à ressort, la parsemer de grains de raisins et de raisins secs en ménageant sur tout le pourtour un bord libre de 2 cm env. Saupoudrer les raisins de sucre et de cannelle, puis recouvrir du reste de pâte en pressant légèrement.

Extrait du « trésor de la Ménagère » Edition suisse.

Mlle Guennard, Directrice d'Ecole Ménagère, Institut de la Tuillerie Saint Maurice (Valais)