

|                     |  |
|---------------------|--|
| <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>        | 1  |
| <b>Rubrik:</b>      | Notre nouvelle rubrique : les recettes du mois                         |

### 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:** 17.01.2026

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

# NOTRE NOUVELLE RUBRIQUE

## Les recettes du mois



### Les flouttes (recette jurassienne)

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon émincé
- 3 dl de crème fraîche liquide
- farine
- sel
- beurre
- huile

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux et mettez-les dans une casserole, juste couvertes d'eau. Ajoutez un oignon émincé et du sel. Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient parfaitement tendres.

Écrasez les pommes de terre au pilon en ajoutant trois ou quatre cuillerées de farine pour obtenir une purée assez épaisse.

Avec une cuillère à soupe plongée dans un bol d'huile, prélevez des « œufs » dans cette masse. Ce sont les flouttes, que vous rangerez en ordre serré dans un plat de terre au fond duquel vous aurez mis la crème fraîche juste tiède.

Ces flouttes, légèrement huilées par leur contact avec la cuillère, doivent se ranger les unes à côté des autres, et la purée doit être assez consistante pour qu'elles ne se déforment pas ni ne se collent les unes aux autres.

Dans une poêle ou une petite casserole, chauffez du beurre jusqu'à ce qu'il soit de belle couleur noisette et

arrosez-en les flouttes que vous apporterez immédiatement à table.

On accompagne cette préparation de pommes de terre d'une purée de pommes douces assez liquide et servie tiède.



### Risotto au safran de Mund (Haut-Valais)

Mund est un petit village valaisan adossé aux Alpes bernoises, au-dessus de Brigerbad.

La légende veut qu'un habitant de ce village ait rapporté d'Espagne, où il était en guerre en qualité de mercenaire, une chaîne d'oignons de safran. Pourtant le gouvernement interdisait l'exportation de cette plante et c'est précisément cette interdiction qui a incité notre soldat à passer outre à cette réglementation, sûr qu'il était que ce safran avait une très grande valeur, et il n'avait pas tort.

Arrivé dans son village natal où par hasard l'instituteur était férus de botanique, il planta ces oignons qui trouvèrent un climat favorable et l'on vit ainsi naître cette culture unique en Valais et en Suisse.

Recette pour 4 personnes

Coupez 100 g de lard en petits dés, faites-les revenir dans une casserole jusqu'à ce que la graisse en soit complètement dégagée. Retirez alors les lardons en les égouttant bien et mettez à fondre, dans cette graisse, un oignon haché, sans lui laisser prendre de la couleur.

Laver 250 g de riz italien, égouttez-le bien et faites revenir avec l'oignon sur feu très doux. Le riz de transparent deviendra opaque et à ce moment vous verserez 5 dl de bouillon, 1 gousse d'ail écrasée et quelques brindilles de thym. A la première ébullition, délayez un peu de safran avec un peu de bouillon et ajoutez-le, ainsi que 5 tomates épluchées, épépinées et concassées. Laissez cuire à feu très doux pendant 10 minutes et ajoutez encore 400 g de veau émincé que vous aurez préalablement fait sauter à la poêle,

ainsi que 100 g de jambon cuit débité en carrelets, et les lardons. Laissez cuire encore une dizaine de minutes, et avant de servir, mettez une grosse noix de beurre et un peu de bouillon afin que le riz soit plutôt coulant.

LIBERTE  
ET  
PATRIE

### Le papet de poireaux

Voici un plat bien vaudois, accommodé de diverses manières, car chaque village met un point d'honneur à avoir sa propre recette.

Ingrédients pour 5 personnes

- 1,5 kg de poireaux verts et blancs
- 700 g de pommes de terre épluchées et émincées
- 50 g de saindoux
- 3 dl de vin blanc vaudois
- 1 dl de crème fraîche
- 1 oignon émincé
- sel et poivre

Temps de préparation : 1 h 40. Se sert avec de la saucisse aux choux ou du saucisson vaudois

Préparation

Bien laver les poireaux et les découper en tronçons de 3-4 cm. Faire suer l'oignon et poireaux dans le saindoux, puis assaisonner de sel et de poivre. Cuire le tout pendant 30 minutes avec le vin blanc. Ajoutez les pommes de terre émincées et remettre à cuire pendant encore 20 minutes. Écraser le tout au pilon et y ajouter la crème fraîche.

