

**Zeitschrift:** Suisse magazine = Swiss magazine  
**Herausgeber:** Suisse magazine  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 155-156

**Rubrik:** Gastronomie : recette de 4 à 77 ans

### **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:** 29.04.2026

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

## Recette de 4 à 77 ans

Le goût cela s'apprend. Dans toute histoire familiale, il y a une grand mère aux fourneaux et un enfant, attiré par le bon fumet, qui s'approche. Par gourmandise, il goûte. Plus tard, il fera la cuisine.

C'est la tradition orale qui a fait voyager les recettes culinaires à travers le temps.

Ses bienfaits sont multiples, car outre le fait de donner du plaisir à son entourage, la transmission culinaire a des vertus relationnelles, éducatives, sentimentales et émotionnelles.

Une cuisine est un endroit neutre, intime pour ceux qui aiment s'y retrouver. Paradoxalement, c'est aussi le carrefour de toutes les rencontres ; elles convergent vers un point : le réfrigérateur.

En comparaison les animaux

de la savane (gibier et prédateurs) se réunissent en un même lieu, le point d'eau, sans qu'aucune chasse ne s'y déroule. À chacun sa cuisine !

### " J'en veux pô, j'aime pas ".

Cette phrase est dans l'oreille de chaque parent. Elle se contourne portant très facilement. Faire la cuisine, n'est pas un acte égoïste, puisque le fruit de cet ouvrage est voué à être partagé avec les autres. Pour être sûr que les gastronomes en culottes courtes dégustent

entièrement les recettes que vous leur concoctez, procédez comme suit :

### Recette d'éducation culinaire

Invitez le chef en herbe à faire les courses avec vous, à choisir les ingrédients, à les sentir, les toucher...

Une fois dans la cuisine, enfermez-vous, un magicien ne doit pas être dérangé !

À chacun sa tâche. Un enfant peut mettre les ingrédients préparés dans les plats, il peut touiller, il peut ajouter les saveurs, les épices...

S'il picore pendant son travail, s'il goûte, c'est normal, ne le frustrez pas.

À table, il servira ses aînés et contera à ses convives, les secrets de son aventure culinaire.

**ALEXANDRE PIERQUET**

### ATTENTION !

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à faire la cuisine, mais sous le contrôle et la vigilance d'un adulte, conscient des dangers de la cuisine - N'oublions pas que les accidents domestiques restent en tête du hit-parade).

### Recette

#### Tourte aux noix de l'Engadine

L'illustre " Tuorta de Nusch engiadinaisa " a beaucoup contribué à la réputation que se sont taillée plusieurs générations de pâtisseries grisons, dont les secrets se transmettaient jalousement de père en fils.

Ce sont les épidémies de la peste, qui au Moyen-Âge, incitèrent de nombreux Grisons à émigrer vers Venise, où ceux qui s'y entendaient à confectionner des douceurs connurent un essor exceptionnel.

#### PÂTE SABLÉE

- 300 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de sucre
- 150 de beurre
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 1 prise de sel + zeste d'un demi-citron râpé

#### MASSE

- 200 g de sucre
- 1 dl de crème fraîche
- 15 g de miel
- 200 g de noix en demi-cerneaux

#### PRÉPARATION

Mélanger la farine le sucre et le beurre à la main (*génial pour un enfant !*) Ajouter l'œuf + le jaune, le sel et le zeste de citron râpé.

Étendre 2/3 de la pâte, fonder un moule à tarte et piquer à la fourchette.

Garnir de masse aux noix aux 3/4 de la hauteur et couvrir avec le dernier tiers de pâte sablée. Dorer au jaune d'œuf et quadriller à la fourchette.



#### MASSE

- Cuire le sucre au caramel clair.
- Ajouter tout de suite la crème fraîche et reporter à ébullition.
- Incorporer le miel. Ajouter

les noix. Étendre la masse sur un marbre pour le faire tiédir.

- Remplir les fonds avec la masse encore tiède.

**À consommer le lendemain de sa préparation.**