

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : officielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.] |
| Herausgeber: | Schweizerische Verkehrszentrale |
| Band: | 32 (1959) |
| Heft: | 8 |
| Artikel: | Plaisir de vivre |
| Autor: | [s.n.] |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-777573 |

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: 18.02.2026

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

PLAISIR DE VIVRE

Ce jour-là nous nous étions arrêtés sur le pont de Vallorbe. Dans l'eau transparente, au-dessus d'un tapis de plantes vertes accroché au lit de la rivière, des dizaines de truites nonchalantes se faisaient frictionner le museau à contre-courant. Le spectacle était ravissant. L'imagination se perdait dans un abîme de voluptés gourmandes. Il n'y avait heureusement que quinze pas à faire pour aller déguster la « grande coquette ».

La Suisse est le pays des truites, car, pour le plaisir des gastronomes, deux espèces-type vivent gairement dans les rivières et les lacs où la nourriture vivante est abondante.

La plus fine, la plus délicate, la plus savoureuse est incontestablement la mignonne petite truite qui s'ébat dans les eaux rapides et froides de nos contrées montagnardes. Ses morceaux sont une friandise. Et sa pêche est un sport.

Le touriste trouve, en particulier dans les Grisons et le pays de Glaris, des rivières assez tumultueuses, des lacs limpides, où il peut lutter d'adresse avec le poisson le plus rusé, le plus adroit, le plus insaisissable qui soit. Les hôteliers, avant d'appêter les captures, fournissent les instruments de combat.

Les fervents ne travaillent qu'à la mouche sèche et c'est tout un art que d'envoyer à la truite qui « moucheronne » à la surface de l'eau, une mouche artificielle que voracement elle gobe pour s'y enferrer. C'est un coup à attraper et qui demande un certain entraînement. Avant de lancer la mouche à Thusis, Arosa, Pontresina, St-Moritz ou autres lieux bénis, l'amateur qui n'est

pas encore tout à fait sûr de lui, peut s'exercer sur une pelouse. Il lui faut s'efforcer de placer la mouche dans une assiette distante d'une quinzaine de pas. Quand il a réussi, il peut aller à la rivière chercher dans les eaux tourbillonnantes un des délices de la table.

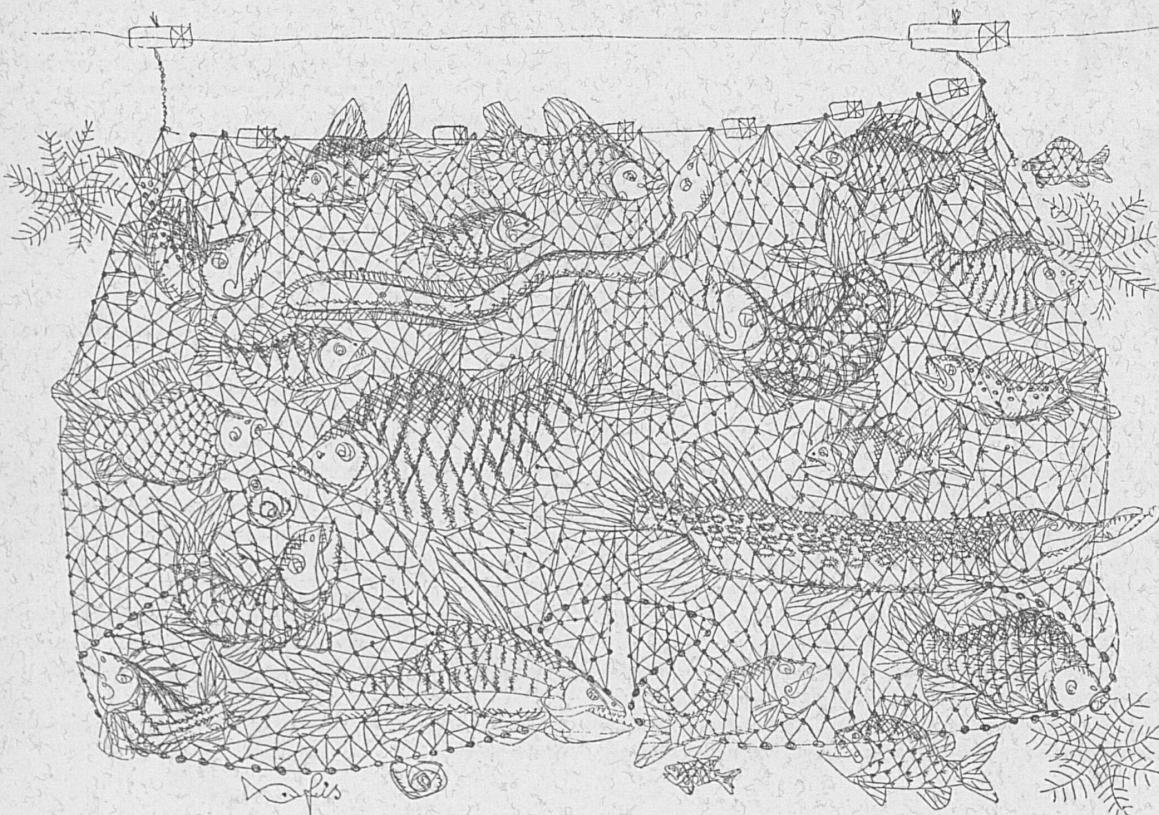
LA TRUITE

A l'Obersee, au-dessus du lac de Walenstadt, sur une magnifique route moderne, le touriste, moyennant une très faible redevance, pêche la truite qui, pour son dîner, sera accommodée à sa guise. Et si la chance ne l'a pas servi, la table sera toujours mise!

La petite truite de montagne, aux écailles brillant de l'éclat de l'argent, réfléchissant des nuances de saphir et de rubis, est encore plus belle sur le plat d'un bon restaurant. Elle est savoureuse partout, servie meunière ou au bleu. Il faut donner, au Jura, le prix d'excellence à la truite des gorges du Pichoux près de Delémont, de l'Orbe et de la Venoge, du Doubs à St-Ursanne, de l'Areuse à Travers. En Valais, les truites de la Vièze à Champséry, au Tessin, celles de la Maggia à Ponte Brolla, sont des plus estimées. En Suisse orientale, où les ruisseaux vifs sont innombrables, les truites se caressent dans les bains d'écume.

La truite des lacs est beaucoup plus dodue. C'est un poisson qui a du poids, une chair appétissante au très léger parfum de thym. Les meilleures se trouvent dans les lacs de Zoug et des Quatre-Cantons où les chefs ont d'impénétrables secrets pour les apprêter aux champignons et aux herbes.

Dessins et lithographies:
Hans Fischer (fis)
1909-1958



RECETTES

AU BLEU. La truite au court-bouillon, affolée de petit vin blanc, de thym ou de serpolet alpestre, de girofle, de muscade et de laurier, est merveilleuse de grâce sur sa fine serviette blanche entourée de persil vert. Elle peut être accompagnée d'une sauce poivrade qui rend gaillard. Cette préparation est tout à fait recommandée en période de vacances ou en voyage de noces.

SUR LE GRIL

Dans de nombreux restaurants de montagne, le voyageur peut demander que la petite truite lui soit servie au naturel, rôtie sur le gril. C'est extrêmement sympathique. La présentation est agréable à voir. Le poisson qui n'a pas connu l'assaut de la friture est allongé, zébré, prêt à être croqué. La chair est tout entière, détachée de la colonne vertébrale et des arêtes. Les dames, qui n'aiment pas tant chercher sur la langue une

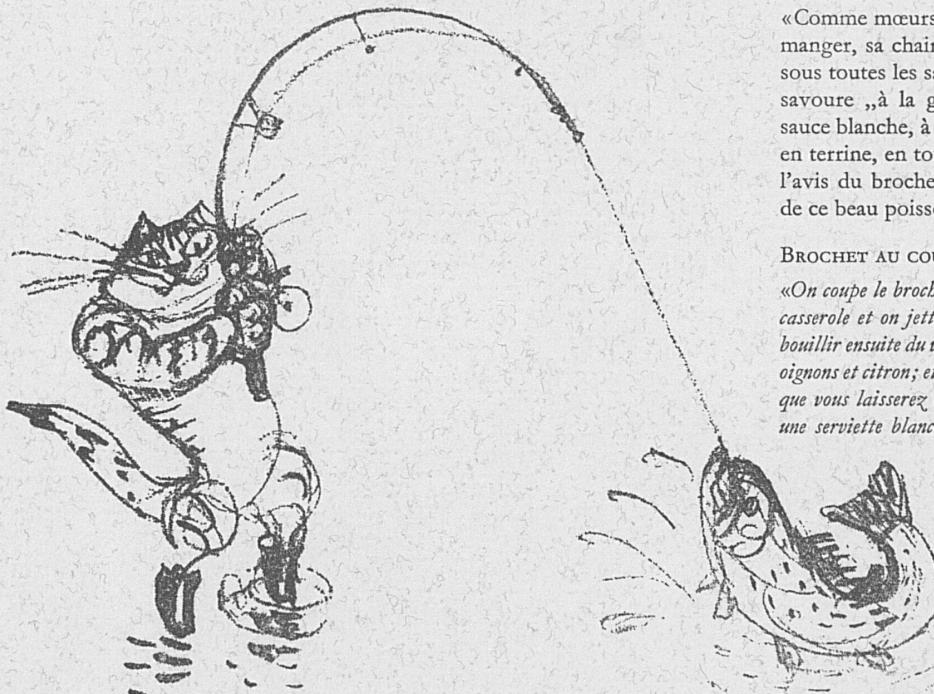
arête égarée, estiment beaucoup ce plat rustique et délicieux. (Jura et Grisons).

AU GRAS

La truite «au gras» est une spécialité de la Suisse centrale, rapportée au XVIII^e siècle par les maîtres queux des colonels commandant les gardes suisses.

Pour la réussir, il faut d'assez grosses pièces que l'on coupe en tranches que l'on passe au roux dans une casserole avec un peu de bon lard et un peu de farine. On ajoute du ris de veau, des cornes d'abondance à défaut de truffes, le sel et le poivre, des fines herbes et un onctueux bouillon gras. On laisse cuire gentiment. Quand tout semble devoir se terminer, «on nourrit la truite d'un abondant jus de bœuf». On sert très chaud. C'est très bien et surtout bien «meublant».

LE BROCHET DE NOS LACS



Dessins: Hans Fischer (fis) 1909-1958

VIEILLES RECETTES

DE VITZNAU (LAC DES QUATRE-CANTONS) ET DE ZOUG

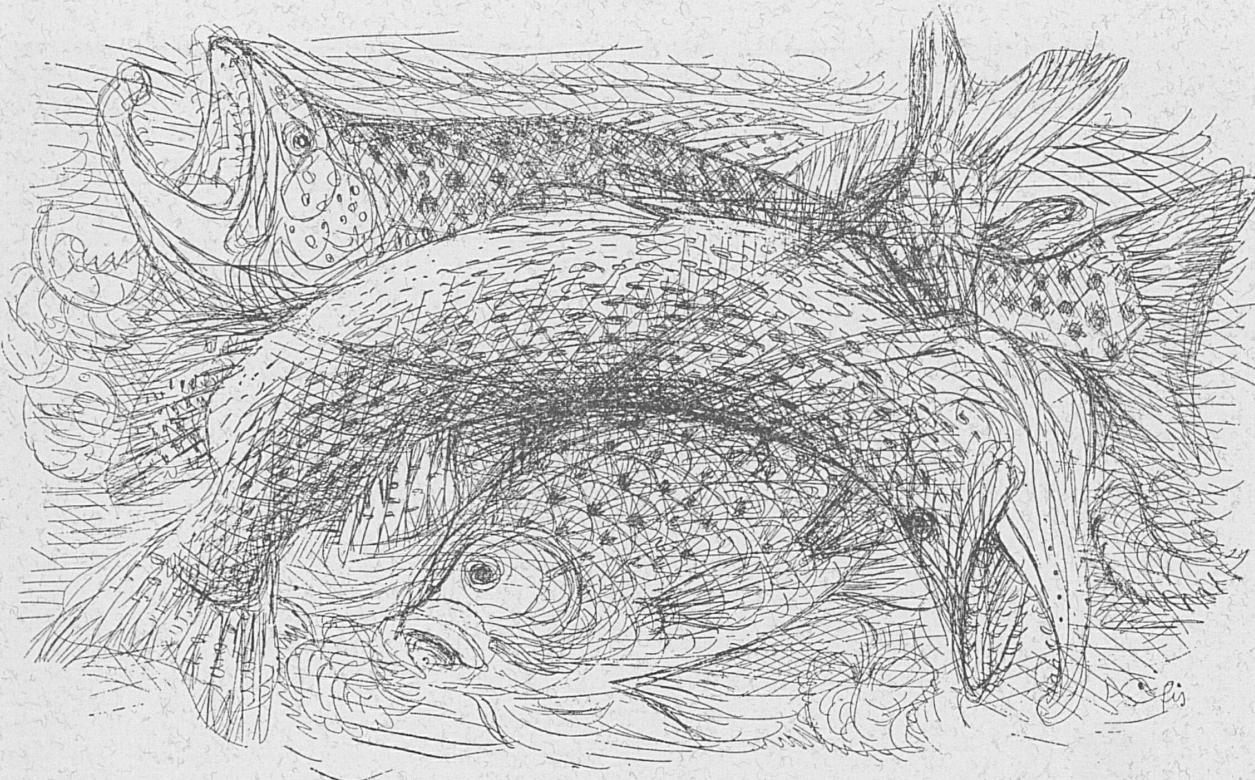
«Vous habillez votre brochet et l'écalez, puis vous le coupez par tronçons et en faites des filets que vous mettez mariner; ensuite vous les trempez dans une pâte claire, ou les poudrez de farine seulement et les faites frire en beurre affiné et les servez garnis de persil frit. Vous pouvez manger ces filets à la sauce blanche, qui est une liaison de brochet, avec un peu de mie de pain pilé que vous passez à l'étamine, après l'avoir fait bouillir deux ou trois tours dans une casserole avec un peu de bouillon ou de coulis de poisson; faites mitonner vos filets de brochet dans cette sauce bien assaisonnée de sel, poivre et fines herbes en bouquet; et si vous voulez, mettez-y des champignons, des truffes, mousserons et jus de citron en servant.»

BROCHET EN FILET FRIT

UNE RECETTE VAUDOISE: BROCHET ROTI A LA MODE DE CHILLON
Ecallez-le et l'incisez légèrement; lardez-le, ajoutez sel, poivre, muscade, ciboules et fines herbes; mettez-le à la broche tout de son long. Pendant la rotation doucement rythmée du brochet, arrosez-le d'un bon Aigle et de jus de citron.

La sauce est à bien plaisir. Le bon usage veut que l'on fasse fondre des anchois passés par l'étamine avec un peu de farine cuite. Dans la sauce, on mélange de fines câpres et du poivre blanc. On sert très chaud.

Le foie de brochet est un pur régal. Il se mange «les yeux demi-clos et la bouche ravis».



PETIT PRÉCIS D'ICHTYOPHAGIE SUISSE

LA PERCHE. «Excellent poisson qu'on a surnommé la „perdrix de rivière“, non point parce qu'on peut la chasser à coup de fusil, mais à cause de la délicatesse de sa chair. (Robert Robert).»

Ce poisson, hôte abondant du lac Léman, termine son existence lacustre sous forme de friture dorée que l'on sert ordinairement le soir dans les restaurants et les pâtes du pays.

LA PERCHE

De volumineuses plâtrées, givrées de sel fin, se présentent comme une pièce montée. On les mange à la main en ayant soin d'avoir toujours à portée un verre de vin blanc, frais et babillard et... une serviette de toile.

Les filets de perches sur plat d'argent, arrosés de beurre et accompagnés de quartiers de citron, font un substantiel «rac-cord» après une promenade sur les rivages lémaniques.

LE BROCHETON

Son père, le brochet, fait régner la terreur dans les rivières et les lacs, mais il se laisse prendre comme un nigaud au piège étincelant de la cuillère, et, après quelques coups de queue, capitule. Le fils, dénommé «brocheton», est une richesse de l'armorial culinaire de la vallée de Joux et du lac de Bienna (La Neuveville et Douanne). Il se fait manger au court-bouillon, au bleu ou au beurre blanc.

LA FÉRA

Ce poisson de la famille des salmonidés, rôti au four, est un plat qui honore la cuisine genevoise. Cuite au court-bouillon, servie accompagnée de beurre frais fondu, d'huile d'olive et d'une sauce piquante, elle est un délice. La bondelle, sa proche parente du lac de Neuchâtel, fumée quelques heures au feu



d'une sciure d'arbres aromatiques, après avoir été blanchie, est une curiosité gastronomique d'invention récente. Elle se mange à la sauce Chirat (moutarde et cornichons, poivrons hachés dans le vinaigre doux).

L'OMBLE CHEVALIER

Poisson très fin, du genre saumon, qu'on trouve dans le Léman. Pourvu de belles couleurs qui vont du rose à l'orangé, enrichi de taches ocellées, il a l'air d'un chevalier sous son armure. Ne confondons pas avec l'ombre qui est plus petit, mais dont la chair, très savoureuse également, sent le serpolet. On traite le «roi des poissons», comme la truite, à la sauce hollandaise.

LE SAUMON DU RHIN

Il vient en Suisse faire une cure d'été, quand il lui arrive de franchir les barrages alsaciens. A Bâle, il fait alors la connaissance des meilleures tables.

LES SILURES

C'est un grand événement lorsqu'on en prend un, au moment où, quittant les bas-fonds du lac de Morat, il vient faire un tour à la surface pour apprécier le soleil. Ce poisson rare, témoin des temps évanouis, possède une chair très estimée. Pour l'amusement des enfants et des photographes, on le laisse dégorger plusieurs jours dans une majestueuse fontaine publique. Puis, avec solennité, on le débite en tranches.



LA LOTTE

Ce poisson abonde dans le lac Léman. Sa longueur varie, chez les adultes, entre 36 et 75 cm. Sa chair est excellente. Comme ses mœurs s'apparentent à celles des anguilles, la lotte est victime de superstitions dont l'origine est fort vague. Le peuple ne la consomme pas pour ne point faire un pacte avec le Cornu. Les gourmands font fi de la crédulité populaire et se régale de ce délicieux poisson, et surtout de son foie. Les pâtés de foie de lotte furent inventés, dit-on, par les moines cisterciens qui défrichèrent le Dézalay pour y planter la vigne. La lotte du Léman illustre la «Pauchouse de Villeneuve». Qui l'a mangée, un soir à la brise, ne craint plus le Malin!

In der Nähe der rechtsufrigen Gondelbahnstation der Gartenbau-Ausstellung in Zürich liegt, am Rand des Wassergarten als grün und in vielen Blütenfarben überwuchertes Band, der *Garten der Arznei- und Gewürzpflanzen*. Malerisch gruppiert und ungezwungen stehen die Gewächse, wie man sie in der freien Natur oder als ursprüngliche Fremde in Familiengärten und Gärtnereien findet. Wie verschieden sie nach Herkunft und Stellung im Pflanzenreich auch sind, haben sie doch gemein, daß der Mensch in ihnen schon vor Jahrtausenden heilende Kräfte entdeckt hat, die er ihnen auch heute klugerweise nicht abspricht.

Berühmte Ärzte des Altertums haben viele dieser Pflanzen in den höchsten Tönen gepriesen, später haben christliche Mönche die Weisheit der heidnischen Griechen über die Alpen gebracht und die Pflanzen selber in die Kräutergärten ihrer Klöster gesetzt. Ein solcher Kräutergarten wird noch heute in dem malerischen Gemäuer des ehemaligen Klosters zu Allerheiligen in Schaffhausen gepflegt und ist jedermann zugänglich. Seit jeher und wohl in erster Linie waren die Gewürzkräuter, die sich heute wieder die Küche erobern, auch *Heilmittel* gegen allerlei Übel. Einige haben ihre südl. Heimat noch immer nicht vergessen und sind deshalb gegenüber Kälte besonders empfindlich, so das königliche *Basilikum*, von dem man bis ins späte Mittelalter glaubte, es ziehe die Skorpione an. Auch der *Rosmarinstrauch* gilt nicht als winterhart; er war im Altertum der Göttin Aphrodite geweiht und stand bis in die allerneueste Zeit in vielen Ländern Europas als Liebeszauber in Ansehen. Dank ihrem Gehalt an harzig aromatisch riechendem Rosmarinöl wurde die Pflanze schon früh in den Dienst der Schönheitspflege gestellt.

Viele der besten Gewürzkräuter gehören zur Familie der Lippenblütler, so das Kräutlein *Thymian*, dessen südl. in den Gärten gepflegte Form unserer wilden Art an Würzkraft weit überlegen ist. Andere Labiate sind die *Gartensalbei*, über welche die berühmte Ärzteschule in Salerno schon vor tausend Jahren den Spruch geprägt hat: «Wäre gegen den Tod ein Kräutlein gewachsen, es müßte die Salbei sein»; die *Minze* in ihren zahlreichen Arten; das *Liebstöckel*, das auch «Maggikraut» heißt und üppig ins Kraut zu schießen pflegt; der *Lavendel*, der dank seinem Reichtum an ätherischem Öl eine der wichtigsten Essenzpflanzen ist. – Weil Giftpflanzen fast immer auch Heilpflanzen sind, dürfen sie nicht fehlen: Der weiße *Germer* ist ein in den Alpen wohlgehaßtes Unkraut, und die *Tollkirsche*, die auf den poetischen Namen *Belladonna* hört, ist eines der gefährlichsten heimischen Giftgewächse. Beide enthalten sehr giftige Alkaloide, die indessen medizinisch verwendet werden.

Nell'ex convento d'Allerheiligen, a Sciaffusa, l'orto delle piante officinali, oggetto tuttora di sollecite cure, s'orna, oggi, d'una delle due statue del «Davide» provenienti dall'eredità dello scultore Karl Geiser ed acquistata col sussidio della «Zürcher Kulturspende» (Istituto zurigano per la protezione della cultura). L'altra statua sta dinanzi la Cattedrale di Sciaffusa. – La «Zürcher Kulturspende» ha dato un bell'esempio di solidarietà confederale nei confronti di Sciaffusa, venendole in aiuto dopo il bombardamento di cui fu vittima, per errore, il 1º aprile 1944.