

Cuisine : le jardin de la santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération : aînés**

Band (Jahr): **27 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le jardin de la santé

Au Jardin de Villars, à Genève, on tient compte de votre bonne forme et de votre portemonnaie. Une bonne adresse pour manger bien, sainement et pour pas cher.

Dans le quartier populaire de la Servette à Genève, les grandes tours côtoient les anciennes maisons ouvrières. Au 75 de la rue Liotard, des immeubles abritent des personnes âgées et des handicapés, qui bénéficient d'un encadrement social. C'est au rez de ce vaste immeuble qu'on trouve le Jardin de

Villars, un restaurant pas comme les autres, lié à l'APADO (service des repas à domicile).

Le cadre est celui d'un restaurant conventionnel, avec une terrasse pour les beaux jours et une grande salle moderne, aérée et lumineuse. Mais la politique de la maison n'est pas celle des autres établissements. Ici, on veille à garder des prix raisonnables, puisque le plat du jour (dessert compris) ne coûte que 13 francs. Chaque jour, un menu végétarien avec entrée, plat principal et dessert, est proposé, toujours pour 13 francs.

Les prix sont légers, justement pour que les personnes âgées de la maison – et toutes les autres – puissent venir s'y restaurer. Deuxième

originalité: les menus sont préparés sur les conseils d'une diététicienne. Celle-ci, M^{me} Cusin, travaille donc en étroite collaboration avec le chef, M. Cluzel, pour offrir des repas équilibrés, avec ou sans viande. Ils attachent une attention particulière aux graisses utilisées et au bon équilibre de chaque repas.

Après une copieuse salade mêlée, garnie de cœurs de palmiers, de pousses germées et de dés de fromage, les portions de paupiettes de chou sauce safranée étaient tout aussi généreuses. Le chef, Etienne Cluzel, reconnaît qu'il a dû s'habituer à des produits qu'il n'avait guère l'occasion d'apprêter auparavant, comme le tofu. «Les cuisiniers y sont un peu réfractaires, parce qu'ils n'en

Ingrédients:

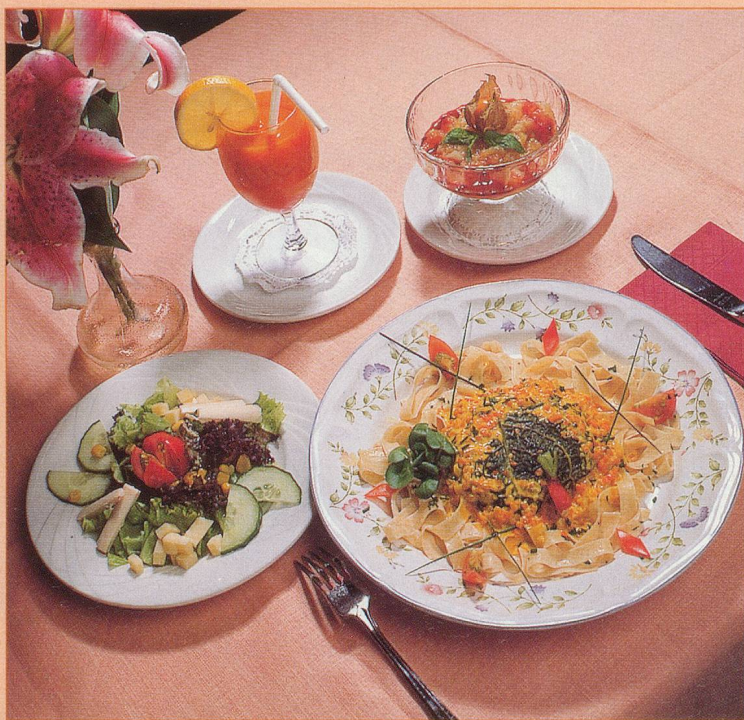
8 feuilles de chou frisé, 400 g de nouilles complètes. **Farce:** 400 g de tofu, 120 g de féta, 1 œuf, 1 dl de crème à 25%, persil, ciboulette, basilic. **Sauce:** 100 g de brunoise légumes (carottes, céleri branche coupés en tout petits dés), 1 oignon, 2 dl de vin blanc, safran, sel, poivre, bouillon de légumes.

Préparation:

Détacher 8 feuilles de chou, enlever les côtes. Les mettre à blanchir dans de l'eau salée bouillante, environ 8 à 10 minutes. Egoutter et refroidir. La farce: émietter le tofu et la féta, hacher finement la ciboulette, le persil et le basilic. Mélanger le tout, ajouter l'œuf ainsi que la moitié de la crème. Saler, poivrer et bien malaxer. Etaler les feuilles de chou, farcir avec l'appareil. Bien refermer et dresser dans un plat à gratin. Dans une sauteuse, faire revenir doucement l'oignon haché et la brunoise de légumes, puis ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter du bouillon de légumes et porter à ébullition. Verser cette préparation sur les feuilles de chou farcis qui doivent être mouillées au 3/4. Couvrir avec un papier d'aluminium et mettre au four à 180° environ 20 minutes. Préparer les nouilles. Après cuisson des paupiettes, faire réduire le bouillon puis ajouter la crème restante et le safran. Vérifier l'assaisonnement et dresser. Par semer de ciboulette. Bon appétit!

Paupiettes de chou sauce safranée

(pour quatre personnes)



Les paupiettes au chou sont accompagnées d'une salade fromagère et d'une marmelade aux poires et pommes

Photo Yves Debraïne

Photos par la poste

connaissent pas toutes les possibilités, admet-il. La diététique est un domaine méconnu des chefs et c'est bien dommage». Après la très bonne préparation au chou, le menu se clôturait par une marmelade de pommes avec des poires à la cannelle. L'association des plats donne ainsi un ensemble complet, avec des crudités, des légumes cuits, des céréales, des produits laitiers et des fruits.

A chaque saison, le menu privilégie les légumes du moment. Les endives réapparaissent en novembre, comme les coings. «Bien sûr, on peut manger de nos jours des fraises en hiver, mais on en perd le plaisir de les retrouver au moment où elles sont mûres naturellement», explique M. Cluzel. Les cocktails maison – sans alcool – jouent aussi sur la gamme des fruits et légumes de saison. Le mélange très frais de carottes, citrons et oranges servis le jour de notre visite composait un excellent apéritif très bon marché.

Le restaurant fait partie de l'association «Fourchette verte», un label octroyé à des maisons qui proposent trois boissons non alcoolisées à prix favorables, un plat du jour sain et équilibré, un espace non-fumeur digne de ce nom et une excellente hygiène en cuisine.

Au Jardin de Villars, on peut aussi prendre un vrai bon petit déjeuner pour 6 francs seulement. Pour ceux que l'alimentation saine intéresse, des cours de cuisine sont donnés régulièrement.

Maud Ledoux

Le Jardin de Villars

75, rue Liotard

1203 Genève

Tél. 022/ 345 57 35

Ouvert dès 8 h 30.

Fermé le soir et le dimanche.

En même temps que les premières feuilles d'automne, elles tombent dans nos boîtes aux lettres, les pochettes multicolores des labos-photos, toujours plus nombreux à nous offrir leurs services pour développer les clichés de nos vacances, en se livrant à une concurrence acharnée.

Migros et Fotolabo couvrent à eux seuls 45% du marché. Le reste se partage entre les autres firmes ayant pignon sur rue, les échoppes de développement rapide et les firmes par correspondance, certains ayant les deux formules.

Vu la concurrence, les labos par correspondance cherchent à attirer le client par toutes sortes d'offres promotionnelles alléchantes. Mais en les examinant de près (ce que vous devez faire également), nous avons remarqué que ces enveloppes, en dépit des apparences, sont très différentes les unes des autres, et seul un examen attentif permet la comparaison. Ouvrez l'œil! En fait, l'enveloppe dont vous allez cocher les cases est une sorte de contrat, c'est pourquoi il faut tout lire, même et surtout les petites lettres. Délai de réclamation, nombre de films à expédier dans l'enveloppe... Dans certains cas, vous apprendrez que vous devez cocher une case pour exprimer un refus de prestation ou d'offre de vente, ce que la FRC désapprouve tout à fait, étant d'avis que le consommateur doit exprimer ce qu'il souhaite et non ce qu'il refuse.

Si vous recevez des films facturés, c'est peut-être que vous n'avez pas coché la bonne case. Pas de recours possible... Comparer ensuite soigneusement les offres promotionnelles pour les tirages, retirages, copies et développement bien sûr.

Pour éviter des ennuis, voici quelques conseils:

En cas de perte ou de dommage, seule la valeur vénale – le prix – du film vous est remboursé. Le dommage sentimental n'existe pas. Ainsi le voyage de votre vie, l'anniver-

saire unique seront-ils peut-être perdus à jamais. Prenez donc quelques précautions: à qui vous adressez-vous? Certaines enveloppes ont un coupon à détacher avec le nom de la firme. Pas toutes. Notez-le donc ou mieux photocopiez les deux faces de l'enveloppe. Pour des souvenirs de valeur, envoyez éventuellement chaque film dans une pochette séparée et pas le même jour. Si vous l'envoyez en recommandé, les PTT sont responsables si la perte ou le dommage a lieu lors du transport.

Si les photos se perdent sur le chemin du retour, il n'y a pas de recours possible. On recommande pour des films de valeur, de sacrifier une photo en photographiant une marque d'identité (plaque de voiture, carte de visite, etc). Cela permettra une identification, si le laboratoire a perdu vos coordonnées. Dans un magasin, vous pouvez demander ce qui se passe en cas de pépins. Sachez-le!

Janine Chassot/FRC

