Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 12

Rubrik: Cuisine : la fête au Grand Pin

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: 13.07.2025

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

La fête au Grand Pin

Pour arriver à l'Auberge du Grand Pin, située au centre de Peseux, il faut effectuer un gymkhana invraisemblable à travers les ruelles de la cité. Mais ne vous découragez pas pour autant: votre patience sera récompensée. Cécile Tattini, la cuisinière en chef, est considérée comme l'une des meilleures «gourmette» du canton de Neuchâtel. A juste titre.

Roulés de sole, sauce citron

(pour 4 personnes)

Des roulés fins, légers et délicats qui fondent sous la langue

Ingrédients:
4 soles de 300 g. ou 4 filets par personne. 200 g de chair à poisson (truite, brochet, etc.) 1 blanc d'œuf en neige. 100 g. d'épinards. 200 g de crème montée. Sel et poivre.

Pour la sauce:
200 g de fond de poissons ou de légumes. 200 g de vin blanc. une échalote hachée. 200 g de crème à 45%. 1 jus de citron. Une poignée d'épinards tombée au beurre et grossièrement hachée. Dés de tomate. Sel et poivre.

Préparation:
Faire lever les filets de sole par votre poissonnier. Mixer la chair de poisson avec les épinards et passer le tout au tamis. Ajouter un blanc d'œuf en neige et 200 g de crème montée. Saler et poivrer.
Mettre les filets de sole à plat, les saler et tartiner avec la masse. Les rouler, puis les emballer dans un papier film et nouer les deux bouts. Préparer la sauce. Réduire le vin, le fond et l'échalote. Quand il en reste un tiers, ajouter la crème à 45% et le jus de citron. Réduire jusqu'à onctuosité. Passer, saler et poivrer. Dans une poêle, faire tomber au beurre une grosse poignée d'épinards, égoutter et émincer.

Présentation:
Mettre à chauffer une casserole d'eau et y cuire les roulades de 8 à 10 min. Puis les déballer en coupant les nœuds. Les couper en deux. Réchauffer la sauce et y ajouter les épinards.
Mettre la sauce au centre de l'assiette, puis disposer les roulades de sole. Parsemer de dés de tomate.
Astuce: les roulades peuvent se préparer la veille, la sauce aussi. Ajouter les épinards au dernier moment. Servir accompagné d'un Œil-de-Perdrix. Bon appétit!

Que ce soit à «La Grignotière» ou dans la salle à manger cossue, les clients de l'Auberge du Grand Pin se sentent à l'aise. Ambiance feutrée, décor subtil, tons pastels, tout est réuni pour faire de votre visite une véritable fête.

«D'ailleurs, s'exclame Cécile Tattini, le sens de la fête est très important. Pour être appréciée, la cuisine doit être gaie...» Passionnée par sa profession, elle a pourtant découvert sa vocation sur le tard, après avoir passé quelques années dans la droguerie qu'elle exploitait avec son mari.

Il a fallu un concours de circonstances tout à fait extraordinaire pour que Cécile Tattini se retrouve, il y a de cela 18 ans, derrière les fourneaux du café de la Vue-des-Alpes. «Parce que mon chef de cuisine me contrariait continuellement, j'ai décidé d'apprendre le métier, à l'âge de 36 ans.»

Son certificat en poche, elle a ensuite été initiée aux secrets de la cuisine raffinée par un commis français très doué. «Lorsqu'il m'a quitté, j'ai eu peur de ne pouvoir me renouveler. Or, cela a justement été le détonateur. Depuis, je ne fais plus que ce que j'aime.»

Cécile Tattini ne fait aucun mystère. Pour elle, la cuisine est une affaire d'instinct et les recettes sont infinies. Il suffit, à son avis, de choisir les produits frais du marché et de laisser gambader son imagination.

«Je lis beaucoup de revues et de livres consacrés à la cuisine. Nous ne sommes pas des créateurs, mais des interprètes de la nature. Même les ménagères, qui cuisinent pour leur famille, devraient se laisser guider par leur instinct...»

La magicienne de Peseux affirme qu'elle rêve de cuisine, durant la

Cécile et Bénito Tattini

nuit et qu'avant de les réaliser, l'odeur de ses spécialités monte à sa tête. «Pourtant, il faut rester humble. Après tout, même si elle est bien apprêtée et présentée, c'est de la nourriture, qui offre un plaisir éphémère.»

A l'Auberge du Grand Pin, vous ne goûterez jamais deux fois la même spécialité. La carte est changée quatre fois par an, au gré des fantaisies de Cécile Tattini. Et vous changerez également de décor, puisqu'au même rythme, Bénito Tattini, le mari (responsable du service) choisit les œuvres d'un artiste peintre afin de décorer la galerie du restaurant.

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

Auberge du Grand Pin,
Place de la Fontaine 2,
2034 Peseux.
Fermé lundi et mardi.
Tél. 038/31 77 07.

Le mythe du cholestérol

Le cholestérol a échauffé les esprits des scientifiques comme aucune substance à ce jour, ou presque. Et jamais, un sujet de discussion n'a autant désécurisé une telle multitude de gens dans leurs habitudes alimentaires.

Les aliments d'origine animale et végétale en ont même subi une inversion des valeurs. Ce qui, jusque là, était tenu pour sain et nutritif est subitement devenu malsain. Cette séparation entre bon et mauvais fait l'objet de critiques toujours plus nombreuses.

Le rôle que joue un taux de cholestérol élevé en tant que facteur de risque principal d'une maladie cardiaque et l'intérêt d'une alimentation pauvre en matière grasse et en cholestérol en tant que mesure préventive, pour les gens en bonne santé, sont mis en doute de manière croissante.

Depuis des années, un taux élevé de cholestérol sanguin est considéré comme facteur de risque principal des maladies cardio-vasculaires. A titre thérapeutique, on prescrit, outre des médicaments, une alimentation pauvre en matières grasses et en cholestérol. La promesse qu'un faible taux de cholestérol fait obstacle à l'infarctus vient adoucir les restrictions d'ordre diététique.

Aucun interdit

Les personnes en bonne santé devraient donc bannir le beurre, les œufs et la charcuterie, à titre préventif et pour le bien de leur cœur. Ce, jusqu'à plus ample informé, car ces recommandations ne reposent d'aucune manière sur des bases scientifiques solides. On en ignore encore trop à ce sujet.

Entre-temps, il est apparu clairement que les causes des maladies cardio-vasculaires sont extrêmement variées. L'hérédité, l'âge et le sexe ont leur importance, tout comme la surcharge pondérale, le manque d'exercice, le tabagisme et le stress.

La controverse scientifique n'est d'aucun secours pour les consommateurs. Ils doivent se faire une opinion sur la base de déclarations et de recommandations hautement sujettes à caution. Dans leur vie de tous les jours, les questions importantes sont d'ordre pratique; quoi manger, comment, en quelle quantité et combien de fois?

De la mesure en toute chose, voilà qui reste encore la meilleure devise. Une alimentation saine et variée ne connaît aucun interdit. Elle est source de joie et de plaisir à table

Les recommandations servent à se faire sa propre opinion et à se rassurer: 7 groupes de denrées alimentaires fournissent nutriments et énergie en suffisance: On devrait idéalement consommer chaque jour 3 portions de lait et de produits laitiers, 1 portion de viande, de volaille ou de poisson, 3 portions de pain, de céréales ou de pommes de terre, 3 portions de fruits et légumes, 1 portion de beurre et d'huile à salade et au minimum 1,5 litre de boisson non sucrée.

UCPL