Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 5

Artikel: Les bonnes idées de Germaine
Autor: J.-R. P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827775

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: 12.07.2025

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

Les bonnes idées de Germaine

Photo Y. D.

Germaine Cousin-Zermatten prône les produits naturels

En Valais, Germaine Cousin-Zermatten est plus connue que le lynx ou le loup du val Ferret. Adepte des produits naturels, elle ne manque jamais une occasion de confier ses recette traditionnelles. Elle joue un rôle social non négligeable à travers son canton.

Le travail effectué par cette amoureuse de la nature depuis plusieurs années mêle la cuisine, la santé et divers aspects sociaux. A travers le Valais, elle connaît tant de monde qu'elle est un peu devenue la confidente des gens du Vieux-Pays. Pas un jour ne se passe sans qu'elle reçoive un important courrier ou des appels téléphoniques lui demandant conseil. On a confiance en elle, on la consulte, elle fait un petit peu partie de la famille.

Germaine a longuement parcouru le val d'Hérens pour retrouver les plantes qui soignent. Au début, quelques anciens lui ont confié leurs secrets et, bien vite, elle les a mis en pratique. Son premier livre, «Recettes santé de nos grand-mères» a fait un véritable triomphe à travers tout le pays. (Il a été traduit en allemand).

Aujourd'hui, secondée par son fils Raymond, elle propose des recettes à base de plantes sauvages comestibles. Dans cet ouvrage, elle commence par une mise en garde très utile: «D'une manière générale, il ne faut pas cueillir à proximité des sentiers, des chemins et des routes pour éviter les contaminations des plantes par les animaux domestiques et sauvages et les métaux lourds toxiques provenant des voitures. Certaines plantes présentent une légère toxicité si l'on en abuse.» L'ouvrage décrit les différentes plantes «interdites» et leurs pouvoirs toxiques.

Trucs et recettes

Un chapitre est ensuite consacré à la récolte des plantes sauvages et à leur usage culinaire, suivi d'un tableau descriptif complet. Ces recettes sont réparties en plusieurs catégories. On y trouve des entrées, comme le cake aux légumes sauvages, des potages comme la soupe à la bataille ou à la livèche, des galettes ou des beignets aux plantes sauvages, des pâtes aux herbes, différentes sauces, des pains à l'épeautre ou aux herbes aromatiques et des desserts comme les flans aux fleurs ou les sorbets à la mélisse ou aux pétales de rose. Naturellement, Germaine donne également plusieurs idées de conserves comme le mélange de petits légumes au vinaigre ou les courgettes à l'aigre-doux.

Les remèdes rejoignent la gastronomie naturelle avec la fabrication des nombreux sirops proposés par Germaine: sirop d'argousier, de cynorhodon, de bourgeons de sapin ou aux plantes des Alpes. Différents vins complètent une palette très riche. Nous avons retenu le vin à la prêle, le vin à la sauge et le vin de persil.

Cet ouvrage étonnant se termine avec la publication de plusieurs trucs utiles dans la préparation des mets et la «recette» de différentes teintures végétales pour la laine et les tissus.

J.-R. P.

«Saveur et vertus des plantes sauvages», Germaine et Raymond Cousin, Editions Alternatif, 1992 Les Agettes. Tél. 027/207 23 23.

Résultats du concours Mednat

Bon CFF de Fr. 200.– à Mme Mathilde Burri, Vevey. **Bon CFF de Fr. 100.–** à M. Emile Gut, Crissier. **Bons CFF de Fr. 50.–** à Mme Huguette Perret-Jeanneret, Lausanne et à Mme Lucie Bosset, Pully.

Gagnent deux entrées aux Bains d'Yverdon: Martial Aeschbacher, Genève, Francis Cavin, Lausanne, Marie-Jeanne Charpilloz, Clarens, Georgette Mooser, Lausanne, Imelda Maillard, Grandvaux, Aline Viscolo, Les Agettes, Georgette Mottaz, Lausanne, Gertrude Quartier, Le Locle, Rose-Marie Denervaud, Lausanne, Ida Gruber, Vevey.

Gagnent un abonnement d'un an à «Générations»: Fernande Donzallaz, Villaraboud, Georges Grandjean, Lausanne, Jeanne Mamin, La Tour-de-Peilz, Suzanne Weber, Renens, Isabelle Koch, Yverdon, Pierre Cavrois, Jussy, Verena Croix, La Tour-de-Peilz, Marie-Louise Marazzi, Renens, Annette Muller, Lutry, Yves Jacot, Chavannes.