

# Les bonnes idées de Germaine

Autor(en): **J.-R. P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827775>

## **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.

# 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 recettes 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 M<sup>me</sup> Mathilde Burri, Vevey. **Bon CFF de Fr. 100.-** à M. Emile Gut, Crissier. **Bons CFF de Fr. 50.-** à M<sup>me</sup> Huguette Perret-Jeanneret, Lausanne et à M<sup>me</sup> 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, Ger-

trude Quartier, Le Locle, Rose-Marie Denervaud, Lausanne, Ida Gruber, Vevey.

**Gagnent un abonnement d'un an à «Général»:** 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.