Cuisine : secrets de cuisine

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

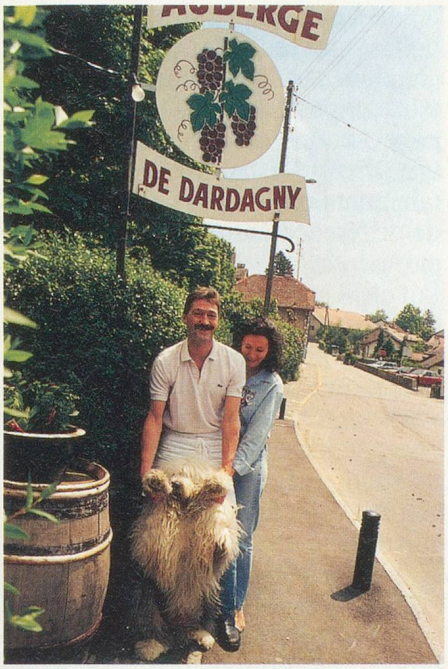
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



M. et Mme Röthlisberger avec leur chien Champion!

n'est pas rare que des clients fassent connaissance à l'auberge et se retrouvent à la même table, régulièrement. Albert, lui, est plus réservé, «il se cache derrière ses fourneaux», comme le dit sa femme. Il a pourtant le goût du risque, lui qui a couru deux fois le Paris-Dakar au volant d'un 4x4. Quelques photographies au mur du café témoignent de l'amour du chef pour la vitesse. Mais on sent surtout chez ce couple toujours au travail une passion pour leur métier, pour leur village et pour ses productions. Car la salade et les légumes, en saison, viennent aussi d'un jardin de Dardagny.

Bernadette Pidoux

Photos Y.D.

Auberge de Dardagny
Route du Mandement
504, 1282 Dardagny

★ ★ ★

Fermé lundi et mardi
tél: 022/754 14 72

Secrets de cuisine

Nous publions dès ce mois une recette proposée par une lectrice, Madame Liliane Banderet, à Lausanne. Confiez-nous, comme elle, vos meilleurs recettes, simples à réaliser et pas trop coûteuses. Les personnes qui nous enverront un texte recevront, à la publication, un livre en cadeau. Vos suggestions sont les bienvenues et donneront de bonnes idées à celles et ceux qui veulent varier un peu leur menu!

Gratin de légumes et poisson

Ingrédients pour 2 personnes

Un sachet de légumes surgelés chinois, du filet de saumon frais ou autre poisson à votre goût, du paprika, du thym séché, sel, poivre ou aromate, 2 dl de crème à 25%.

Préparation:

Dans un plat allant au four, mettre la moitié du sachet de légumes et l'assaisonner. Placer le poisson sur les légumes, assaisonner. Recouvrir avec le reste des légumes. Ajouter les 2 dl de crème. Cuire au four environ 30-35 minutes, selon que l'on aime les légumes al dente ou plus tendres. Servir de suite, éventuellement avec des pommes de terre vapeur. Se réchauffe aussi très bien.

Ce plat, ajoute Mme Banderet, est peu calorique.

La santé par l'estomac

Le basilic est excellent contre l'hypertension. Cent grammes de basilic apportent près de deux fois la quantité quotidienne nécessaire de calcium, potassium, et magnésium. Finement coupé, il fait merveille dans les salades, et tout particulièrement dans la salade de tomates. De plus, vous pouvez le faire pousser sans difficultés sur un rebord de fenêtre. Autre plante dont on garnit volontiers les plats d'été, le romarin, a des vertus antioxydantes. Une étude vient de prouver qu'il était en effet recommandé d'en manger régulièrement, parce qu'il représente une bonne prévention contre le cancer du sein.

Avec les grandes chaleurs, il est indispensable de boire beaucoup. Si l'on étudie l'évolution de la consommation des boissons en Suisse depuis 1960, on remarque un net recul du lait, qui a passé de 185 à 108 litres et une forte augmentation des eaux minérales, dont la consommation s'est accrue de 14 à 61 litres par personne et par an. Extraites des profondeurs du sol, les eaux naturelles non gazeuses au goût neutre sont les plus appréciées de nos jours. «En général, le consommateur ne prête guère attention à leur teneur en éléments minéraux tels que potassium, calcium, magnésium et sodium, qui varie pourtant considérablement d'une source à l'autre», souligne Roland Jeanmaire, chef du service nutrition de Nestlé Suisse. «En effet, la plupart des besoins en éléments minéraux sont couverts par l'alimentation», poursuit le spécialiste. Toutefois, une eau minérale ou une boisson riche en calcium et en magnésium peut apporter un complément bénéfique. Dans le cadre d'une alimentation pauvre en sel, les eaux à faible teneur en sodium sont particulièrement indiquées». En Suisse, château d'eau de l'Europe, 39,3% de l'eau potable provient de sources, 42,2% d'eaux souterraines et 18,3% des lacs.

Nestlé