Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 10

Rubrik: Cuisine : le vieux Lausanne, entre lapins et saumons

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: 04.07.2025

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

Le Vieux Lausanne, entre lapins et saumons

Au pied de la Cathédrale, le Vieux Lausanne a gardé le charme des bistrots d'antan, mais a su miser sur une cuisine fine et originale. A midi, on s'y presse.

Ceux qui travaillent au centre ville connaissent depuis longtemps l'adresse et se donnent volontiers rendez-vous à midi au «Vieux Lau». Construite en 1795, la maison est le fief de la société d'étudiants Helvetia, qui continue à célébrer ses réunions au café.

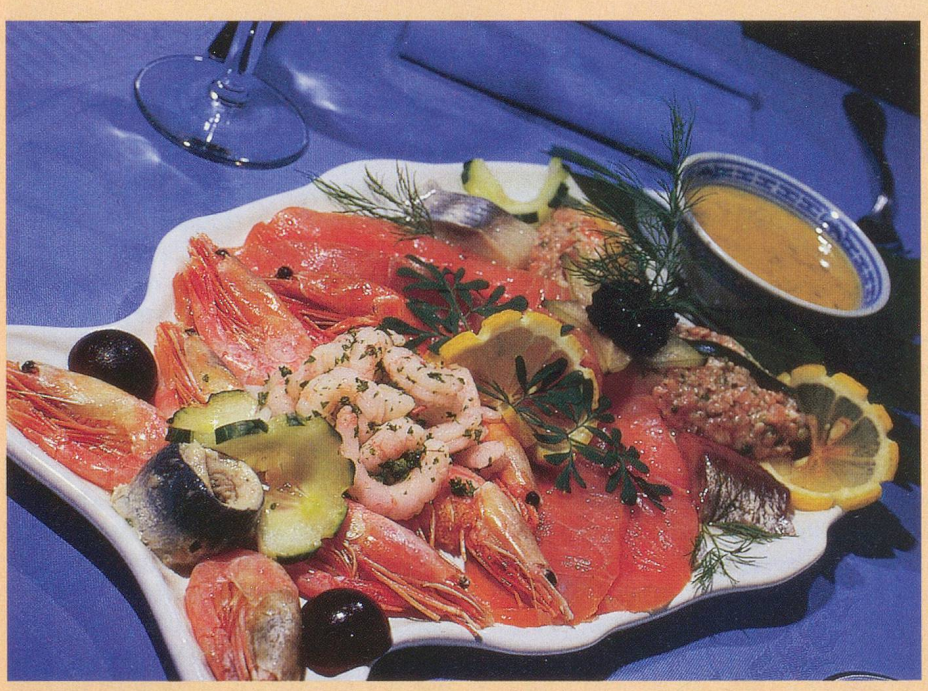
Dans un cadre rustique, sympathique et chaleureux, le patron, M. Anders Ahlgren sait mettre ses clients à l'aise. L'assiette du jour

L'assiette suédoise (pour 4 personnes)

Elle se compose d'un tartare de saumon, de gravad lax et de crevettes. La recette donne les proportions pour un plat principal et pour quatre personnes.

Ingrédients:
Pour le tartare: 600 g de saumon frais écossais – 100 g d'oignon – 150 g de concombre frais pelé et épépiné – 150 g de tomate hachée, pelée et épépinée – 50 g de persil – 2 cl de jus de citron – 2 cl d'huile de noix – 10 gouttes de tabasco – 1 dl de crème – sel.
Pour le gravad lax (saumon mariné): 1 demi-filet de saumon de 400 g environ – sel – sucre – poivre noir concassé – aneth. Sauce: 1 jaune d'œuf, moutarde mi-forte – sucre. huile – aneth.

Décoration: hareng mariné – quelques crevettes cocktail – quelques crevettes bouquet- œufs de Lombe.



En plat principal ou en entrée, des saumons exquis

Préparation:
La tartare: hacher au couteau très finement le saumon, l'oignon, le concombre, la tomate, le persil. Mélanger avec la crème et laisser reposer au frigo quelques heures pour que le tartare soit onctueux.
Le gravad lax: couper le filet de saumon en deux avec la peau. Lui ajouter 100 g de sel et 60 g de sucre fin, 1 c. à soupe de poivre et 70 g d'aneth haché grossièrement. Placer les deux moitiés de saumon l'une sur l'autre, poser une planchette en bois avec un poids dessus et laisser mariner pendant 5 jours au frigo, en retournant tous les jours le saumon. Un fois mariné, il se conserve une semaine au frigo.
La sauce qui accompagne les gravad lax: monter le jaune d'œuf, 65 g de moutarde, avec 2 dl d'huile comme une mayonnaise, additionnée de 45 g de sucre fin et d'une pincée de sel. Ajouter ensuite 1 c de vinaigre de vin rouge, et 1 c. à café d'aneth haché.
Les crevettes cocktail (décortiquées) sont assaisonnées avec de l'huile d'olive, du jus de citron et du persil. On peut ajouter comme décoration des fruits (kiwi, raisin, etc), des œufs de Lombe, des harengs marinés (achetés dans le commerce). Dresser sur une assiette en plaçant la sauce dans une soucoupe.
Servir avec un vin blanc du pays. Bon appétit!

Le charme d'un des plus vieux restaurants de Lausanne

Photos Yves Debraine

n'est pas chère et réserve toujours de bonnes surprises, parce que le chef Guy Diaz a horreur des plats passe-partout. Il mitonne ainsi des lapins farcis, des risottos campagnards tout à fait réjouissants. Dans la partie restaurant, une longue salle sobre et bleutée, on peut déguster par exemple les très fines rosettes de canard péché mignon (Fr. 33.–), ou les ravioli de ricotta aux morilles (Fr. 24.–). Le patron, M. Ahlgren est suédois d'origine. A la carte figurent toujours quelques plats scandinaves comme le gravad lax (saumon mariné).

Les appétits plus modérés apprécieront de pouvoir choisir chaque plat en demi-portion, qui en fait est très généreuse. En automne, le chef s'approvisionne directement auprès de quelques chasseurs. Et il prépare une pièce de gibier entière, comme un sanglier, que tous les convives partagent. Un coup de fil vous renseignera sur la date de la prochaine soirée chasse, si celle-ci a été fructueuse!

Bernadette Pidoux

Le Vieux Lausanne,
av. Pierre-Viret 6,
1003 Lausanne,
Tél. 021/ 323 53 90.

Fermé le samedi midi, le dimanche et le lundi soir.

A vos poêles!

Madame Lina Jacot-Descombes de Ste-Croix nous propose sa recette de crêpes.... valaisannes! La cuisine n'a pas de frontières. Mme Jacot-Descombes nous dit qu'elle adore faire la cuisine et qu'elle est «toujours curieuse de nouveautés». Si c'est aussi votre cas, n'hésitez pas! Comme cette lectrice, envoyez-nous vos meilleures recettes et nous ne manquerons pas de vous offrir un livre en récompense.

Les crêpes à la valaisanne

Ingrédients: pour 8 à 10 petites crêpes ou 4 grandes.
Pâte: 200 g de farine, 1 c. à café de sel, 3 œufs, 2 dl de lait, 1 dl d'eau, 2 c. à soupe d'huile. Garniture: 60 g de beurre, 60 g de farine, 6 dl, de lait, poivre, muscade, 300 g de fromage à raclette, 1 petit verre de kirsch, huile, 1-2 dl de lait, 10 g de beurre.

Préparation: mélanger les éléments de la pâte à crêpe pour avoir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer une bonne heure au moins. Pour chaque crêpe, chauffer un peu d'huile et répartir une couche fine de pâte. Retourner la crêpe au bout de 3-4 minutes, avec adresse, si possible! Réserver au chaud.

La garniture: faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien remuer, ôter la casserole du feu, mouiller avec le lait, remettre sur le feu, porter à ébullition en remuant constamment. Quand la sauce est épaisse, ajouter le fromage coupé en dés et laisser fondre. Ajouter du poivre, une bonne prise de muscade râpée, des condiments en poudre. Les 2/3 de la masse très consistante sert à fourrer les crêpes. Placer les crêpes dans un plat à gratin beurré, les recouvrir du reste de sauce, rallonger d'un peu de lait et gratiner au four.

L'alimentation des diabétiques

Pendant de longues années, l'alimentation des diabétiques avait un arrière-goût de diète pour malades et passait pour un régime de privations et d'interdits. Il en va bien autrement maintenant. Les recommandations pour les diabétiques se rapprochent de plus en plus des conseils que les nutritionnistes adressent à l'ensemble de la population.

Des trois groupes de nutriments principaux, glucides, protéines et lipides, ce sont les glucides qui assurent la plus grande part des besoins quotidiens en énergie. Comme leur assimilation est déficiente chez le diabétique, leur rôle n'en est que plus important.

Mais les glucides ne se résument pas au sucre. Ils sont présents dans les aliments les plus divers et sous des aspects très spécifiques. Sous forme de sucre et de glucides simples, ils nous adoucissent littéralement la vie. En revanche, les glucides complexes sous forme d'amidon, présents dans les produits à base de céréales comme le pain, les céréales du petit déjeuner, les pâtes, le riz ou le maïs, dans les pommes de terre, des haricots et les petits pois n'ont pas de saveur sucrée, mais exercent une action très bénéfique sur notre organisme. D'une part, les fibres alimentaires ralentissent l'absorption des glucides par le sang au travers de la muqueuse intestinale, ce qui est particulièrement positif pour la courbe glycémique des diabétiques. D'autre part, les fibres favorisent la digestion et l'élimination.