Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 1

Rubrik: Aînées : de bric et de broc

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: 30.06.2025

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

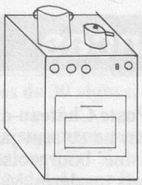
PAR ISABELLE

La dame du mois

(Photo Angeli, Paris)

Jacqueline Maillan est née le 11 janvier 1923, à Paray-le-Monial. Arrivée à Paris en 1944, comme de nombreux comédiens, elle suit le cours Simon. Engagée en 1950 par la Compagnie Vitaly, elle joue *La Belle Rombière* qui est un tel succès qu'elle ne cessera pratiquement plus de jouer, le plus souvent dans des rôles de «fofolle». En 1968, *La Facture* de Françoise Dorin démontre que cette comédienne dynamique est aussi capable d'émouvoir. Fidèle interprète de Barillet et Grédy, sa seule présence fait le succès de nombreuses pièces; mais au cinéma elle jouera dans une dizaine de films généralement insignifiants. Aussi à l'aise au théâtre qu'au music-hall, elle s'est produite avec succès à l'Olympia avec des sketches et des chansons écrits sur mesure par Françoise Dorin et Michel Emer. Cette comédienne de talent nous communique, le temps d'un spectacle, son optimisme et son indéfectible bonne humeur.

Cuisine



Deux livres d'actualité

Les livres de cuisine se multiplient comme des petits pains. Chaque année paraissent de nouvelles publications plus alléchantes les unes que les autres. L'an dernier, à la grande Foire internationale du livre à Francfort, un stand était consacré à un seul et unique ouvrage: un livre de cuisine fascinant, dont il est question ici. C'est un manuel de base, expliquant en détail aux cuisiniers débutants, chaque opération culinaire à l'aide de 1000 photos en couleurs et de 2000 recettes. Il suffit de l'ouvrir pour éprouver le désir de cuisiner et nous inciter à tenter, avec confiance, nos premiers essais. Cet ouvrage, de près de 300 pages, permet de devenir un cordon bleu avec facilité, plaisir et... serait un cadeau bienvenu pour de jeunes épouses dotées d'un mari gourmet...
Ce guide pratique est traduit en plusieurs langues et publié dans de nombreux pays qui lui ont réservé un accueil chaleureux. Ses droits ont été acquis par les **Editions Silva** qui le présentent à leurs «fidèles»: *La Cuisine, le moyen le plus sûr de cuisiner avec succès»,* est en vente aux Editions Silva, Zurich (Fr. 29.50 + 750 points Silva + frais d'envoi).

Après les festins de Noël et au moment de prendre de bonnes résolutions pour l'année nouvelle, il nous paraît intéressant de vous parler d'une brochure présentant 12 règles d'or pour une bonne digestion. En effet, trop de gens mangent rapidement, n'importe quoi, sans prendre garde à se nourrir d'une façon équilibrée. Les repas trop copieux ou trop riches sont néfastes pour la digestion et il n'est donc pas surprenant que les troubles digestifs fassent partie des maladies les plus fréquentes. On essaie alors d'éliminer ces troubles par des moyens souvent inappropriés. Pourtant, si l'on comprend comment fonctionne la digestion, et ce qui est important sur le plan alimentaire, tout devient très simple. La brochure *La Digestion est d'une Importance vitale* vient de paraître et explique clairement le fonctionnement de l'appareil digestif. On peut se procurer cette publication **gratuitement** auprès de «prkfs», case postale 170, 8049 Zurich.

Deux recettes «minceur» raffinées... extraites de la brochure *Maigrir sans avoir faim* de l'Information suisse sur le pain.

Médaillons de porc sur toast

2 tranches de pain pour toast; 2 médaillons de porc de 40 g; 2 quartiers de tomate; cresson; thym, sauge, origan, poivre, un peu de sel.
Assaisonnez les médaillons de porc; les rôtir sur les 2 faces dans une poêle. Posez la viande sur les tranches de pain grillées et les garnir d'un quartier de tomate et de cresson...

et **pour le dessert:**

Séré au moka

150 g de séré maigre; un peu de poudre de café; édulcorant.
Délayez la poudre de café dans un peu d'eau chaude et préparez une crème en mélangeant tous les ingrédients. Garnir avec quelques grains de café et servir frais.

La recette de Tante Jo

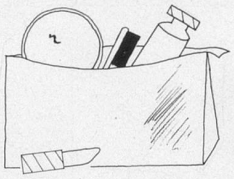
Un peu d'exotisme, pour changer. A réserver de préférence pour une journée un peu fraîche.

Goulasch hongroise

Pour 4 personnes:
750 g de culotte de bœuf coupée en gros dés;
250 g d'oignons émincés;
500 g de tomates;
un peu de purée de tomates;
graisse, bouquet garni, sel, paprika.

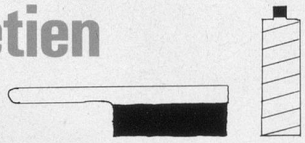
Faites blondir les oignons émincés dans la graisse, ajoutez la viande, mélangez et couvrez immédiatement pour que la viande rende son jus. Après un quart d'heure, ajoutez les tomates pelées et émincées, une bonne cuillerée de purée de tomates, un verre d'eau, le bouquet garni, le sel et le paprika. Laissez cuire 2 bonnes heures, lentement et à couvert. Servir de préférence avec des pommes de terre bouillies.

Beauté



En hiver, le peau et les lèvres doivent être bien protégées du froid et du soleil pour qu'elles restent intactes. Les produits **Sherpa Tensing pour l'hiver** sont étudiés afin de vous offrir toutes garanties de soin et protection en formant un écran contre les rayons du soleil et contre le froid.

Entretien



En hiver, l'eau du **lave-glace de votre voiture** risque de geler. Pour l'éviter, ajoutez un bouchon d'alcool à brûler dans le récipient.

Pour **vaporiser vos plantes** d'appartement, utilisez de préférence de l'eau distillée, de pluie, ou l'eau de dégivrage de votre réfrigérateur.

Et pour dégivrer votre compartiment congélateur, enduisez les parois de glycérine: la prochaine fois, la **glace se détachera plus facilement.**

Il n'y a pas une grande sagesse à dire un mot de reproche; mais il y a une plus grande sagesse à dire un mot qui, sans se moquer du malheur de l'homme, le ranime, lui rende du courage, comme les éperons rendent du courage à un cheval que l'abreuvoir a rafraîchi.

N. GOGOL «Tarass Boulba»

Travaux à l'aiguille

Une écharpe à capuchon

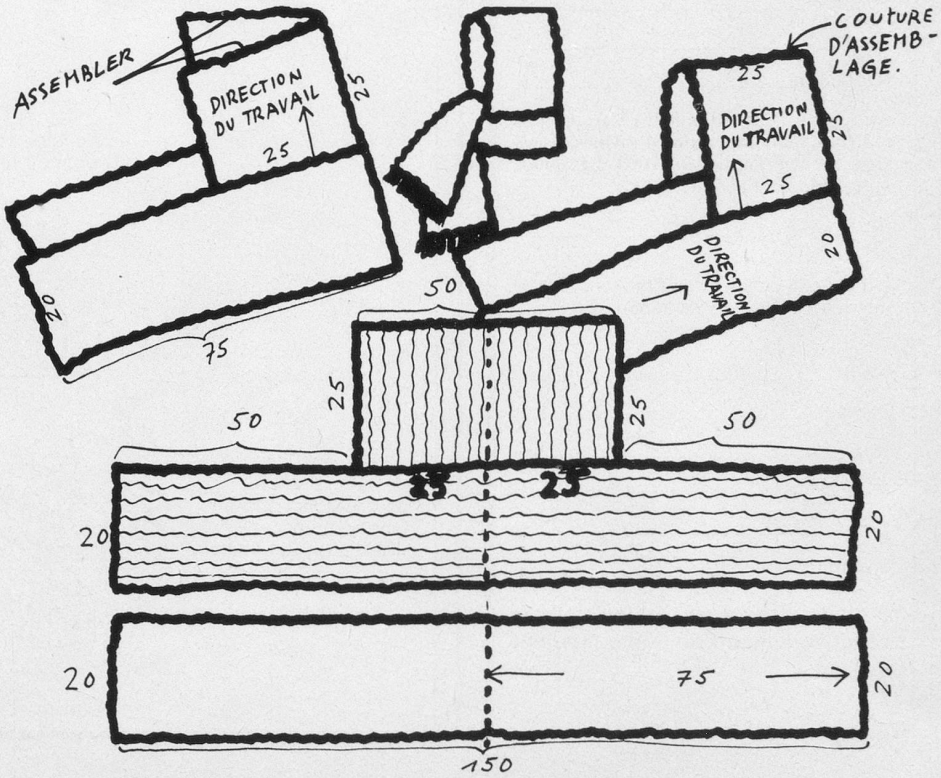
Utilisez une laine douce et assez grosse. Tricotez en côtes simples ou doubles une écharpe de 150 cm × 20 cm.

Pour un hiver douillet, une **écharpe à capuchon.**

Marquez le milieu de la longueur et relevez, de part et d'autre, un nombre de mailles correspondant à 25 m pour la base du capuchon (au total, la base mesure 50 cm).

Tricotez tout droit sur 25 cm, au même point que l'écharpe et rabaissez. Pliez votre capuchon en deux et faites la couture d'assemblage.

Garnissez de franges les bouts de l'écharpe.

Enfilez votre capuchon, nouez les pans de l'écharpe sous le menton et vous pouvez affronter les rigueurs de l'hiver...

Dorianne