

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Aînés : de bric et de broc

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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

ainés

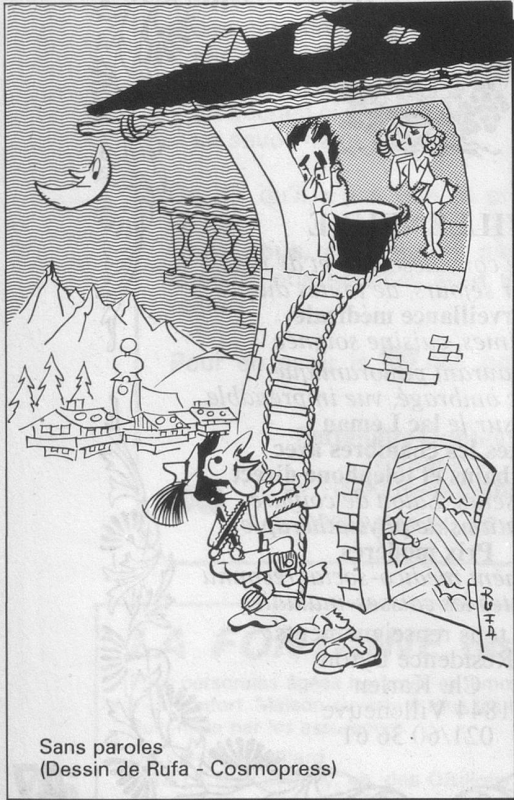
PAR  
ISABELLE

## La dame du mois

Silvia Montfort, comédienne, écrivain, née le 7 juin 1923 à Paris. Agent de liaison de la résistance en 1943, ce qui lui vaut 2 décorations, dont la Croix de Guerre remise par le général de Gaulle, en 1946. Sa carrière fut consacrée au théâtre principalement, où elle crée des œuvres de Lorca, Cocteau, Claudel, etc. et interprète Lady Macbeth, en 1982, avec Jean Marais. Nombreux rôles aussi au cinéma (Les Misérables) et à la TV. Elle a écrit plusieurs romans et s'occupe activement de la première Ecole du Cirque et du Mîme, à Paris, ouverte en 1974.

*Les femmes détestent un jaloux  
qui n'est point aimé, mais elles  
seraient fâchées qu'un homme  
qu'elles aiment ne fût pas ja-  
loux.*

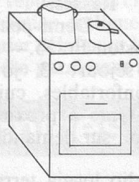
Ninon de Lenclos



Sans paroles  
(Dessin de Rufa - Cosmopress)

## DE BRIC ET DE BROC

### Recette «minceur»



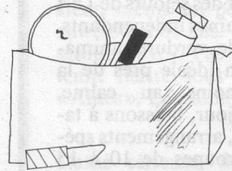
Extraite de la brochure «Maigrir sans avoir faim» éditée par l'Information suisse sur le pain.

#### Salade de poisson Pour une personne

80 g de filets de fêra  
ou de cabillaud cuits  
150 g de tomates  
100 g de concombre  
huile, vinaigre  
ail, aneth, oignons hachés,  
un peu de sel  
du cresson et quelques feuilles de sala-  
de verte.

Détailler le poisson froid en grands morceaux et mélanger soigneusement aux dés de tomate et de concombre. Arroser d'une cuillerée d'huile et de vinaigre, ajouter les épices. Dressez sur des feuilles de salade verte et garnissez de cresson.

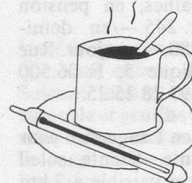
### Beauté



La fraise est une amie de votre beauté: pour combattre les rides, étalez sur votre visage, des fraises écrasées. Gardez ce masque une vingtaine de minutes, puis, retirez-le à l'aide d'un coton imbibé d'eau tiède.  
Pour renforcer vos gencives, brossez-les avec une fraise écrasée... mais, il faut persévérer durant quelques jours pour obtenir de bons résultats.

### Santé

Des études ont démontré que les grands consommateurs de poisson (Japonais, Esquimaux) étaient moins atteints par les troubles coronariens: alors, pensez-y et remplacez 2 à 3 fois par semaine, la viande par du poisson...



### Jardin



Certains insectes ont pris l'habitude de nous rendre visite, sans pour cela, être les bienvenus et les insecticides chimiques sont des armes parfois toxiques ou, en tout cas, bien agressives pour l'odorat. Alors, ayons recours aux plantes: **Contre les fourmis**, on peut disposer des feuilles de tomates ou des brins de cerfeuil le long de leur passage.

**Contre les mites**, disposez des écorces de citron dans vos armoires.

**Contre les moustiques**, placez des géraniums devant vos fenêtres et, dans les chambres, des oranges piquées de clous de girofle.

### La recette de Tante Jo

Certaines personnes craignent de manger des moules. Bien sûr, il est indispensable qu'elles soient bien fraîches. Pour cela, il est préférable d'avoir recours à des moules congelées dont la provenance est sûre.

#### Soupe aux moules

Il vous faut (pour 2 personnes):

3 à 4 douzaines de moules,  
1 oignon,  
2 feuilles de laurier,  
1 blanc de poireau,  
2 cuillerées d'huile d'olive,  
300 g de riz,  
un peu de poivre,  
un peu de safran.

Mettez un litre d'eau dans une casserole. Ajoutez un oignon émincé fin, deux feuilles de laurier, puis les moules dégelées. Laissez cuire très peu de temps. Retirez les moules et conservez l'eau de cuisson. Faites revenir à l'huile d'olive le poireau émincé fin. Versez dessus l'eau de cuisson des moules. Portez à ébullition. Ajoutez le riz, puis une pincée de safran et de poivre (éventuellement un peu de sel). Laissez cuire doucement et ajoutez les moules quelques minutes avant que le riz soit cuit à point.

