

Cuisine de saison : aînés, restez jeunes comme des poissons dans l'eau

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 10

PDF erstellt am: **15.08.2024**

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.

Aînés, restez jeunes comme des poissons dans l'eau

Cuisine
de saison

Paul Vincent

Le poisson est, au troisième âge, ce que le lait est au premier âge et la viande au second.

Il est reconstituant, facile à digérer quand il n'est pas trop enrichi de sauce et surtout le poisson d'eau douce de nos lacs et de nos rivières peut se trouver frais sur le marché.

Les poissons «suisses» ne manquent pas: la perche légendaire dans ses filets, la truite, l'omble chevalier, le saumon de fontaine, la lotte, les corégones - des salmonidés dont chaque lac renferme une ou plusieurs variétés qui lui sont propres: la féra à la chair délicate mais qui se raréfie, la gravenche qui tend à se confiner entre Thonon et Evian, la bondelle du lac de Neuchâtel, la balle du lac de Zoug. Pour varier vos menus, devenez poissonnier gastronomique, on reste - du moins ce mois-ci - dans les recettes autochtones.

Les quantités sont calculées pour 4 à 6 convives, en raison du poids des poissons. Mais rien ne vous interdit - au contraire - d'inviter un couple d'amis pour honorer les spécialités lacustres de notre pays.

De Genève à Neuchâtel

Vous avez le choix entre les balles de Zoug, les féras à la sauce genevoise, les ombles du baron Zurlauben et les truites neuchâteloises.

Les *balles zougaises* mériteraient un coup de fusil - de l'aubergiste: elles sont délicieuses.

Vider, laver, essuyer deux balles de 500 g. Les ciseler en partant de la queue, pour placer une feuille de sauge dans chaque entaille. Poivrer. Saler.

Faire fondre 30 g de beurre en poêle. Glisser les poissons et les faire saisir recto verso.

Les mettre alors de la poêle à un plat à gratin. Saupoudrer de farine. Mouiller avec un verre de vin blanc suisse. Ajouter un bouquet garni et parsemer de noisettes de beurre - 50 g.

Mettre à cuire 20 minutes à four chaud en arrosant régulièrement et servir, la serviette autour du cou.

Les *féras à la sauce genevoise* sont une pièce culinaire en deux actes: le poisson, la sauce.

Il faut 2 féras de 500 g chacune. Les mettre vidés, lavés dans une grande casserole avec une carotte en rondelles, un oignon émincé, un bouquet garni, sel, poivre et un demi litre de vin blanc sec suisse.

Au premier frisson d'ébullition du court-bouillon, ôter la casserole du feu et laisser reposer sans couvercle. Au bout de 10 minutes, retirer les féras, les réserver, filtrer le bouillon.

La sauce genevoise: délayer 40 g de farine en casserole avec 50 g de beurre, 2 jaunes d'oeuf et petit à petit le court-bouillon refroidi. Fouetter la sauce sur feu modéré, mais la retirer au premier bouillon. Fouetter à nouveau en mêlant 50 g de beurre restant, le jus d'un citron. Coucher les féras sur un plat et servir en compagnie de la saucière.

Les *ombles du baron Zurlauben*, vous pouvez les inscrire sans problème à vos armoiries gastronomiques. Avec une sauce au vin blanc suisse.

La sauce au vin blanc: faire un roux avec 40 g de beurre, 40 g de farine. Ajouter un déci d'eau, 2 décis de vin, saler, poivrer. Laisser épaissir sur le feu en remuant pendant 10 minutes.

Les ombles: vider, laver, essuyer 4 ombles et les rouler dans la farine. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle. Y faire dorer les ombles pile et face. Assaisonner. Continuer la cuisson 10 minutes. Semer des herbes: sauge, romarin, thym, marjolaine. Mouiller avec un petit verre de cognac. Faire flamber.

Il reste à déglacer avec 100 g de crème fraîche. Ajouter la sauce et terminer la cuisson à feu doux.

Les *truites neuchâteloises* ne se dégustent heureusement pas qu'au bord du lac au pied du Jura. Vider, laver, essuyer les truites. Saler, poivrer et choisir un plat allant au four pour faire votre «mise en page».

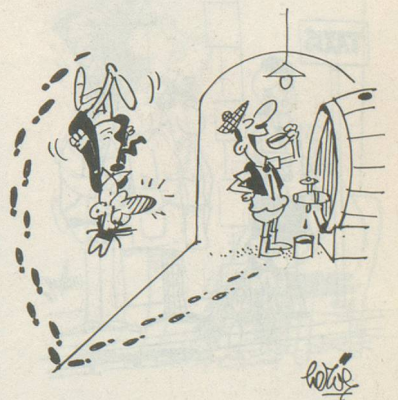
Eplucher, émincer un oignon. Le faire revenir en poêle dans 50 g de beurre avec un semis de fines herbes: une cuillerée à soupe de ciboulette ciselée, une cuillerée

à soupe de persil haché.

Mouiller avec 2 décis de vin blanc suisse sec. Assaisonner. Laisser cuire 5 minutes. Verser cette sauce sur les truites. Mettre le plat 15 minutes à four chaud et servir avec la buée de pommes vapeur en robe blanche.

Ce qui ne vous empêche pas de préparer des filets de perche au beurre, en trio avec des frites et une salade. Chez nous, il se trouve toujours des gourmets de la tradition pour vous tendre la perche.

Rien ne vous interdit de faire des infidélités à la gastronomie helvétique. En vous initiant par exemple à la recette des brochetons beurre nantais à la vapeur. Les poissons aiment le voisinage des vapeurs. Quant aux aînés, avec un brocheton au thym frais, menthe sauvage et beurre échalote, crème fraîche et fendant, ils seront comme des poissons dans l'eau.



- Une sacrée année pour le Fendant, hein..?

Dessin de Hervé
Cosmopress Genève