Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 7-8

Rubrik: Cuisine : secrets de cuisine

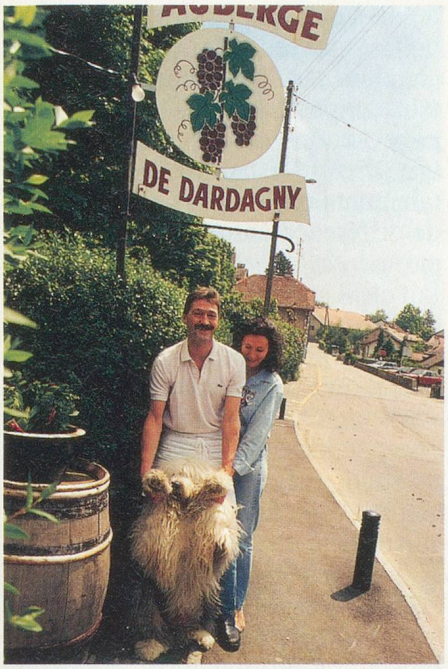
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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