

Zeitschrift: Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer
Herausgeber: Auslandschweizer-Organisation
Band: 14 (1976)
Heft: 66

Rubrik: "Elle ou lui"

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: 14.05.2025

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

"Elle ou lui"

par ANNALISE

Un programme à basses calories

Asperges et jambon cru à la sauce à l'aneth

Cuisson : 40 minutes environ

Ingrédients pour 4 personnes :

2 bottes d'asperges, 1 cuillerée à soupe de sel et 1 pincée de sucre, 400 g de jambon cru.

SAUCE : 1 gobelet de yoghourt nature, 1 cuillerée à café de condiment en poudre, le jus d'un demi-citron, 1 - 2 cuillerées à café d'aneth, poivre du moulin.

CUISSON

Epluchez soigneusement les asperges et couper les bouts durs, Liez-les en bottes

Dans une grande casserole, portez à ébullition 2 l d'eau avec le sel et le sucre. Donnez les bottes d'asperges avec les pointes vers le haut. Cuisez-les 30 - 40 minutes.

Retirez-les, égouttez-les, puis disposez-les sur une assiette recouverte d'une serviette.

Pour la SAUCE, mélangez bien tous les ingrédients, assaisonnez généreusement.

Dressez les tranches de jambon sur un plat de service, garnissez-les de quelques cornichons et de quartiers de tomates.

Environ 530 calories par personne.

Escalopes de foie au gril

Badigeonnez d'une cuillerée à café d'huile 1 tranche de foie de 150 g par personne. Poêlez-les 2 minutes de chaque côté et épicez-les de sel, de poivre, de sauge ou de marjolaine.

Demi-tomates étuvées

Comptez une tomate par personne. Coupez-les en deux et donnez les moitiés dans un plat résistant au feu. Soudiez-les de condiment en poudre, garnissez-les d'une cuillerée à soupe d'oignon et de persil hachés. Versez un peu d'eau dans le fond du plat et étuvez les tomates 10 minutes env. à couvert.

Blancs et cuisses de poulet au four

Cuisson et préparation

env. 50 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs et 4 cuisses de poulet surgelés, 1 cuil. à café de condiment en poudre, 1 cuil. à café de paprika, romarin, sauge et marjolaine, une pincée de chaque, 2 cuil. à soupe d'huile.

PREPARATION ET CUISSON

Mélangez l'huile avec les épices, badigeonnez-en la viande.

Préparez 4 feuilles d'aluminium et donnez 1 blanc et 1 cuisse sur chacune d'elles. Formez des paquets et glissez-les au four préchauffé à 200°.

Cuisez-les 40 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Posez les paquets fermés sur les assiettes, n'ouvrez-les qu'à table pour que la viande reste bien chaude et que le jus très aromatique qui se sera formé ne se perde pas. (Attention : la feuille d'aluminium est très chaude !)

Accompagnez de petits pois et carottes étuvées.

Environ 520 calories par personnes

Riz créole

Cuisez le riz 15 minutes env. dans beaucoup d'eau salée. Egouttez-le soigneusement et incorporez-lui 20 g de beurre par personne.

Environ 450 calories par personne.

Unterwaldner pastetli

4 Personen

Zutaten

8 Pastetli., 400 Brätkügel, 1 Rübli, 1 Stück Sellerie, 1 Zwiebel mit Lorbeerblatt und Gewürznelke gespickt, 2 dl Fleischbouillon aus Würfeln zubereitet, 1 dl Weisswein, 3 Esslöffel Fett, 1 kleine Dose Eierschwämmchen, 1 kleine gehackte Zwiebel, 30 g Mehl, 2 Esslöffel

Rahm, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran.

Zubereitung :

Die Bouillon und den Weisswein mit dem geschälten Rübli, Sellerie und gespickter Zwiebel aufkochen, Feuer kleinstellen und die Brätkügelchen begeben. 10 Minuten ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Mit der Schaumkelle die Kügelchen aus dem Sud nehmen in die vorgewärmte Schüssel anrichten und warm halten. Die abgesiebte Bouillon auf starkem Feuer etwas einkochen lassen, Inzwischen die Zwiebel zusammen mit den Eierschwämmchen in 1 Essl. Fett in einem Schmelzpfännchen 5 Minuten dünsten, dann zu den Brätkügelchen geben. Restliches Fett und Mehl mit Hilfe einer Gabel zu einer Kugel verarbeiten. Die Mehlbutter und den Rahm in den Sud geben, gut umrühren und einige Minuten eindicken lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran gut Würzen. Fleisch und Eierschwämmchen in die Sauce zurück geben, gut heisswerden lassen. Dann die Platte vom Feuer nehmen, ein wenig Sauce unter Rühren mit dem Schwingbesen auf das verquirlte Eigelb geben. In die Sauce rühren und nur gerade vors Kochen bringen, sonst gerinnt das Eigelb. Die im Ofen heissgemachte Pastetli mit den Brätkügelchen und Pilze füllen, ein wenig Sauce darübergiessen und den Rest separat dazu servieren. Dazu ein zartes grünes Gemüse wie Erbsli, Spinat oder Broccoli reichen oder einen bunten Salat.

Neuenburger gratinplatte

4 Personen

ZUTATEN :

600 g gemischtes Hackfleisch, 1 Löffel Fett, 1 Glas Weisswein, Salz, Gewürzmischung, 1 Löffel gehackte Petersilie, 8 mittlere Rüb Kohl, 2 Beutel Rahmsauce, 2 Löffel Reibkäse, etwas Butter.

ZUBEREITUNG :

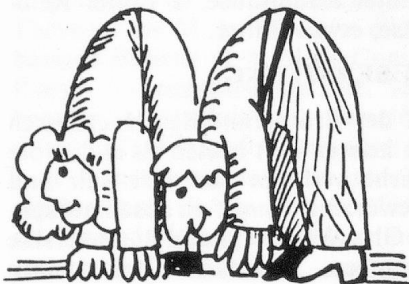
In der Bratpfanne das Hackfleisch im heissen Fett braten bis es die rote Farbe verloren hat. Mit Salz und Gewürzmischung fein abschmecken, 1/2 Glas Weisswein und die Petersilie begeben, zudecken. Bei kleiner

Hitze dämpfen lassen und vom Herd nehmen. Den Rüb Kohl rüsten, in Stäbchen schneiden, im Salzwasser weich kochen und in ein Sieb abgießen. Die 2 Beutel Rahmsauce mit 4 dl Wasser und ½ Glas Weisswein aufkochen und bereitsellen. Die Gratinplatte bebuttern, lagenweise Rüb Kohl und Hackfleisch einschichten, jede Lage mit Rahmsauce bestreichen. Zuletzt mit dem Rest der Sauce bedecken, mit dem Reibkäse bestreuen und mit Butterflocken belegen. Im heissen Ofen bei Mittelhitze 30 Minuten goldgelb überbacken. In der Gratinform zu Tisch bringen und Salzkartoffeln und Salat dazu servieren.

Neuzeitlicher wurstsalat

4 Personen

Man sagte mir ; Dieser Wurstsalat ist eine Delikatesse. Daher mache ich Sie mit diesem Rezept bekannt, denn ich will auch Ihnen Freude bereiten. Wir bereiten zuerst die Sauce: 1 Becher Joghurt nature, 2 Löffel Essig, wenig Senf, Fondor, einige Tropfen Maggiwürze, gehackte Petersilie, 1 gehackte Gewürzgurke. Alles mit dem Schwingbesen zu einer sämigen Sauce verrühren. Sie darf erfrischend säuerlich sein. 4 Klöpfer (oder Savelat) schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. 1 Apfel schälen, in Achtel teilen und in Scheiben schneiden. Die Ananas aus einer kleinen Dose, 2 entkernte Tomaten und 2 hartgekochte Eier alles schön würfeln. Klöpfer, Ananas, Apfel, Tomaten und Eier gut mischen und in die Joghurtsauce geben. Sorgfältig vermischen und in den Kühlschrank stellen. Es wird durchgekühlt zu Tisch gebracht, mit knusprigem Brot und einem feinen Bier. So zubereitet wird Ihnen der wurstsalat zum köstlichen Festessen. Die neue, fettarme Zubereitung wird Ihnen köstlich schmecken.



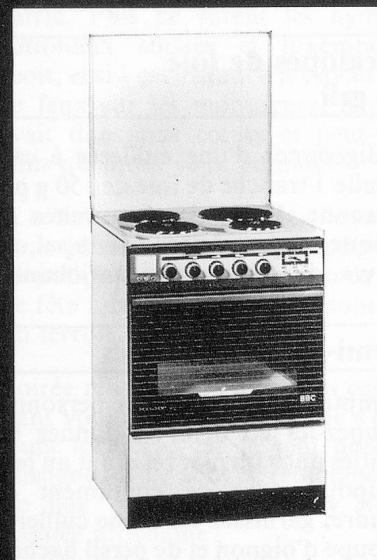
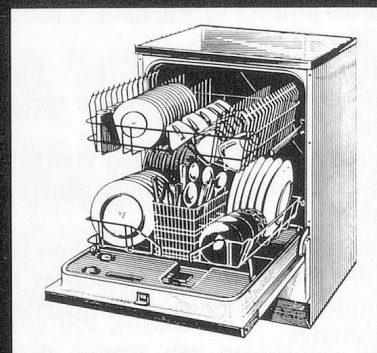
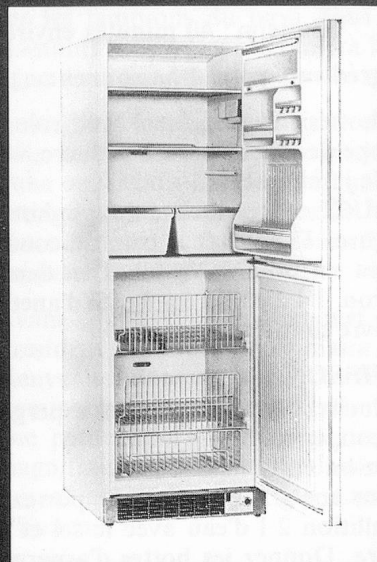
BBC
BROWN BOVERI

la marque de
réputation mondiale

une gamme prestigieuse d'appareils électro- ménagers

Réfrigérateurs
Surgélateurs
Cuisinières
Hottes aspirantes
Rôtissoires
Matériel à encastrer
Lave-vaisselle
Machines à laver
Essoreuses
Séchoirs
Machines à repasser
Appareils de chauffage
Petits électro-ménagers

Choisir BBC
c'est mieux qu'un choix,
c'est une certitude.



Demandez encore aujourd'hui
tous renseignements à :
s.a. BROWN BOVERI n.v.
Dépt. Electro-Ménager

RUE DE STALLE 96 - 1180 BRUXELLES - TEL. (02) 377 30 00