

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 65 (1977)

Heft: 2

Artikel: Joindre les deux bouts

Autor: J.Mr.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-274776>

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: 08.07.2025

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

Joindre les deux bouts



Une nouvelle rédactrice de Femmes suisses:
Jacqueline Mayor-Schwegler

Le mois de janvier, qu'on prétend — et pour cause — le plus long de l'année, a pris fin. Il a ramené, selon la tradition, la période trépidante des soldes. Et les finances, déjà si mal en point, après les folies des fêtes, en ont pris un sérieux coup. Le printemps qui nous permettra de constater, une fois de plus... qu'on n'a rien à se mettre — n'est-ce pas, Mesdames! — approche à grands pas. Alors, en ce mois de février, il faut se ressaisir et resserrer les cordons de la bourse. Comment direz-vous, en cette époque de l'année où il faut lutter contre le froid, contre la grippe et servir aux siens des repas consistants, nutritifs où protéines et vitamines ont une large place? Comment la mère de famille y parviendrait-elle? La viande est chère on le sait. Mais on ne peut s'en passer. On choisira des morceaux qui feront deux repas, plus longs à cuisiner peut-être, mais plus avantageux aussi. Ces morceaux dits «bas» qui, bien accommodés, sont si succulents! Et ce que la plupart des gens ignorent c'est qu'en tant qu'apport en protéines, à poids égal, une tranche de rôti vaut bien un beefsteak. Même un cervelas contient autant de protéines, si ce n'est plus qu'un beefsteak. Et il contient moins d'eau, peut-être un peu plus de graisse, mais la viande rouge de première qualité, persillée, en contient aussi dans ses fibres. Dès lors pourquoi boudier la charcuterie? Sans en abuser, c'est une solution avantageuse de mettre de la viande sur la table. Outre son prix elle représente de nombreux avantages pour la maîtresse de maison: elle est pratique, ne requiert la plupart du temps pas de cuisson et, le temps de la dresser sur un plat, on peut la servir. Elle permet de varier les repas et de ménager le portemonnaie.

Il y a aussi le poisson, toujours à un bon prix. Les poissons surgelés, les sticks panés, par exemple, sont particulièrement avantageux et font d'excellents repas.

Les oeufs et le fromage offrent des possibilités quasiment illimitées.

Enfin, il y a la volaille. On peut se replier sur le poulet auquel on a préféré, pendant les fêtes, ses sœurs plus aristocratiques, la dinde ou l'oie, ou son frère le canard. On est ravi de le retrouver frais et dans les congélateurs des supermarchés à des prix toujours très abordables. D'autre part c'est une viande facile à digérer qui convient à tous les régimes.

Il y a tellement de manières différentes d'accommoder la volaille. On trouve aussi dans le commerce des

morceaux de poulet. On peut ainsi choisir ceux que l'on préfère: l'aile ou la cuisse... le filet ou l'émincé. Et les recettes ne manquent pas. En voici quelques-unes qui vous permettront de préparer — dans certains cas même très rapidement — des repas nutritifs et savoureux, ô combien!

Poulet à la provençale

2 paquets de morceaux de poulet (1 kg env.)
500 g de tomates
50 g d'olives noires
50 g d'olives vertes
1 gros oignon
1 gousse d'ail
1 verre de vin blanc sec
4 cuillerées à soupe d'huile d'olives
1 brin de thym
1 brin de basilic
4 feuilles de laurier
1 échalote
un peu de persil
sel, poivre
1 cuillerée à café de sucre

**Union européenne de Suisse,
Commission féminine
Journée d'étude sur la
Charte sociale européenne
le samedi 12 février 1977,
dès 10 heures, à Lausanne,
Hôtel Mirabeau,
avenue de la Gare 31**

Faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile avec l'oignon et l'échalote. Lorsque le poulet est doré sur toutes ses faces, ajouter le persil haché, l'ail pressé, les tomates pelées et coupées en tranches, les olives dénoyotées, thym, laurier, basilic, vin blanc, sel, poivre et sucre. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes à petit feu. Si la sauce réduit trop, ajouter un peu de bouillon de volaille. Avant de servir, retirer le laurier. Accompagner ce plat de riz au safran.

Cuisses de poulet viennoises

2 paquets de cuisses de poulets surgelées
farine
1 œuf entier
chapelure
sel, poivre

Faire décongeler les cuisses de poulets. Les sécher sur du papier ménage absorbant. Les saler et les poivrer modérément. Les passer légèrement dans la farine.

Débatte l'œuf avec une cuillerée à café d'eau et une pincée de sel. Passer les cuisses dans la masse puis dans la chapelure. Cuire à grande friture (180°C) 8 minutes. Servir très chaud. Les cuisses peuvent également être cuites à la poêle.

Poulet St.-Trop'

1 paquet de cuisses supérieures surgelées
1 paquet de cuisses inférieures surgelées

Marinade:

1 kg de citrons
2 gros oignons
1 petite boîte de concentré de tomate

1 pointe de couteau de poivre de Cayenne
2 échalotes
8 gousses d'ail
sel, poivre
thym, romarin

Placer les morceaux de poulet décongelés au fond d'un saladier. Emincer le plus fin possible oignons, échalotes et ail et étaler sur les morceaux de poulet. Presser les citrons et en répandre le jus sur le poulet de manière à le recouvrir entièrement. Délayer le concentré de tomates avec un peu de jus de citron et l'ajouter à la marinade de même que les épices. Laisser le poulet macérer pendant 2 jours en ayant soin de retourner les morceaux 2 à 3 fois par jour.

Préparation:

Egoutter soigneusement les morceaux de poulet (éventuellement enlever au moyen d'un couteau les ingrédients qui auraient pu se coller à la viande). Chauffer l'huile à 180°C. Placer les morceaux dans la grande friture et les faire dorer 8 minutes environ. Servir avec une ratatouille.

J. Mr.

Une pédagogue genevoise:

Le style de vie a changé plus vite que les stéréotypes

«La différence des rôles masculin et féminin s'atténue actuellement. Tout d'abord parce que les parents sont plus jeunes et qu'ils conçoivent plus facilement de se partager les tâches ménagères et éducatives. Ensuite, parce que de nombreuses mères exercent une activité professionnelle ou étudient. Enfin, parce que les femmes font du sport et que le sport uniformise le costume». C'est ainsi que s'exprime Mlle Germaine Duparc, qui dirige des recherches à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (FPSE). Et qui est aussi la directrice de la Maison des petits, devenue aujourd'hui une école publique fréquentée par les enfants du quartier des Pâquis (Genève) âgés de 5 à 7 ans.

Cette observation suscite une question: à l'école, les manuels et surtout les livres de lecture ne contiennent-ils pas de donner de la femme et de la fille une image stéréotypée très traditionnelle? Femmes dirigeant un ménage campagnard ou bourgeois. Servantes dévouées. Fillettes dociles, gourmandes ou peureuses!

«Tout est beaucoup moins simple qu'il n'y paraît», répond-elle. Les enfants se font une image mentale de la réalité qui exprime quelque chose de plus profond, de plus difficile à élucider et qui est très différente de celle que se font les adultes.»

«D'illustrer cette remarque par des exemples tirés des recherches qu'elle a menées.

On a demandé aux enfants de la Maison des petits de dessiner leur père et leur mère, une fois en hiver et une fois en été, afin de donner plus de poids à l'expérience. La plupart d'entre eux ont dessiné leur père avec un pantalon et leur mère avec une robe, aussi bien en hiver qu'en été. Autre expérience menée à la fois sur des élèves de la Maison des petits, où se rencontrent des enfants de tous les milieux sociaux, et sur des élèves de l'Ecole active, école privée fréquentée par des enfants dont les parents ont adopté, généralement, un style de vie plus «progressiste» où les différences de rôle sont atténuées. Les enfants ont dû choisir parmi des objets d'usage courant ceux qui étaient d'usage spécifiquement masculin et typiquement féminin. Chez les deux types d'élèves, les résultats ont été identiques, avec des choix fidèles à la tradition.

Selon Mlle Duparc, la transmission des «images» se fait par de nombreux agents qui sont les proches, les autres enfants, les livres aussi. Mais bien davantage que les livres d'école en usage en Suisse romande, estime-t-elle, ce sont les spots télévisés et la publicité en général, véhiculant ces stéréotypes de la femme-objet ou de la femme dans son ménage, qui influencent davantage les enfants.

Anne-Marie Ley

Dépistage du cancer

Les caisses-maladie rembourseront à nouveau les examens gynécologiques.

Les examens de contrôle gynécologique de dépistage du cancer vont être à nouveau remboursés par les caisses-maladie. En effet, après avoir consulté la Fédération des médecins suisses, le concordat des caisses-maladies suisses recommande aux compagnies qui lui sont affiliées de prendre en charge un montant de 40 francs par examen.

Cette prestation, qui était facultative, avait été supprimée, on s'en souvient, par de nombreuses caisses, à la suite de la réduction de 10% des subventions fédérales aux caisses-maladie, décidée par la Confédération à fin 1975.

Au cours de l'année, plusieurs groupes de femmes et associations féminines ont mené une campagne de protestation contre la suppression de cette prestation opérée aux frais de la santé des femmes, notamment par des manifestations publiques, non dénuées d'humour, dans les rues de Zurich, Berne et Genève.

Recommandation importante: il ne faut pas oublier de demander à sa caisse le remboursement de ces examens de contrôle périodiques.

A.-M. L.



MERCI, ça va bien, et vous ?

MERCI parce que vous êtes nombreuses à régler votre abonnement 1977

MERCI à toutes les abonnées qui viennent de payer 1976 et règlent 1977 en même temps, que de frais épargnés!

MAIS... la récession a poussé bien des lectrices à faire des coupes claires dans leurs frais généraux et à sacrifier FEMMES SUISSES



...presque toujours avec un petit mot plein de regrets et de bons vœux pour notre journal, en espérant pouvoir reprendre leur abonnement dès que les conditions le permettront.

Et puis, il y a les lettres touchantes, de ces lectrices abonnées depuis 1921, 1928 — bel exemple de fidélité — qui ont lutté pour nous, mais ne peuvent plus lire et doivent elles aussi renoncer.

Mais oui, le journal existait déjà, puisqu'il a été fondé en 1912, par Emilie Gourd, et certaines de nos lectrices ont lutté à ses côtés.

Pourtant beaucoup l'ignorent... On a pu s'en rendre compte à l'occasion de notre présence au Salon des Arts ménagers. On savait à peine que le journal existe et bien peu pouvaient nous dire: «Je suis abonnée». Et pourtant, cela se passait à Genève qui compte le plus grand nombre d'abonnées! Alors ailleurs, dans les autres régions de Suisse romande?

Chères lectrices, vous connaissez FEMMES SUISSES, faites-le connaître autour de vous. La chaîne du bonheur... vous souvenez-vous de ces petits mots qu'il fallait recopier 5 ou 10 fois quand on était gosses? bêtise, direz-vous! Pourtant, c'est ce que je vous propose en ce début d'année, et ceci pendant plusieurs mois, car c'est la meilleure publicité qui soit! Au moyen du petit bulletin ci-dessous, une de vos amies pourra demander le journal à l'essai ou s'y abonner directement en se référant à vous.

Je vous remercie de votre effort et... le sourire reviendra sur les lèvres de



Votre administratrice
C. RICHOUZ

☐ Je désire recevoir 3 numéros de FEMMES SUISSES à l'essai

☐ Je désire m'abonner à FEMMES SUISSES

Nom

Prénom

Adresse

Date

Le journal m'a été présenté par

Concours littéraires

La Société des Poètes et Artistes de France, section suisse, annonce l'ouverture de ses concours annuels de poésie et de prose. Les lauréats du «Concours des Poètes Suisses de Langue Française» et du «Concours de Prose» (contes, récits, nouvelles) bénéficieront d'une édition gratuite. Divers prix récompenseront les meilleurs auteurs ayant participé aux «Joutes Poétiques de Genève 1977». Demander le règlement, en joignant une enveloppe affranchie, à Madame L. Béatant, 8, avenue E. Hentsch, 1207 Genève.