

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 19 (1989)
Heft: 2

Rubrik: Bons petits plats pour toi et moi

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: 02.02.2025

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

BONS PETITS PLATS POUR TOI ET MOI

Potage aux légumes Tante Marie

On utilisera, pour cette version rapide, des légumes surgelés. La recette permet en outre de tirer parti du morceau de chou-fleur ou de la carotte, qui restent si souvent en attente dans le réfrigérateur des petits ménages.

Ingrédients

1 paquet de macédoine de légumes surgelés
1 oignon haché fin
1 cs de beurre
7,5 dl de bouillon (cubes)
50 g de fromage râpé, sbrinz ou parmesan p. ex.

Faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition et ajouter les légumes encore surgelés. Laisser cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Servir ce potage léger en présentant le fromage râpé à part.

Variante aux légumes frais

Remplacer la macédoine de légumes surgelés par

1 carotte
1 petit chou-fleur
150 g de haricots frais
150 g de petits pois frais

La préparation reste la même, en comptant toutefois 20 à 25 minutes de cuisson.

Potage aux légumes Tante Marie



Gaspacho

Quand on a passé, ne serait-ce qu'une fois, ses vacances en Espagne ou au Portugal, on apprécie tout particulièrement ce potage rafraîchissant facile à préparer.

Ingrédients

4 tomates
½ concombre
½ poivron vert
1 gousse d'ail
1 oignon
2 cs d'huile d'olive
1 cs de vinaigre
2 tranches de pain de mie, sel, poivre du moulin
1 cs de beurre

Ebouillanter les tomates pour pouvoir les peler aisément avant de les épépiner. Concasser trois d'entre elles et couper la quatrième en petits dés.

Peler le concombre et en détailler le tiers en petits dés qu'on réserve. Laver le poivron et le couper menu. Hacher finement l'oignon et l'ail.

Au mixer, réduire en purée les tomates concassées, le concombre et le poivron avec le pain de mie coupé menu, l'oignon, l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer et ajouter 2 dl d'eau froide. Mettre le gaspacho au frais.

Servir en présentant à part, dans des coupelles, les dés de tomate et de concombre ainsi que des croûtons frites au beurre. Chacun pourra ainsi garnir le potage au gré de sa fantaisie.

Gaspacho

