Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 21 (1991)

Heft: 1

Rubrik: Astrologie culinaire : capricorne du 22 décembre au 20 janvier

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: 16.07.2025

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

Capricorne
du 22 décembre au 20 janvier

Ce signe est régi par la planète Saturne. C'est le samedi qui est le jour de chance des natifs du Capricorne. Ceux-ci apprécient surtout les plats comportant du porc, du gibier, de la dinde, du saumon, du chou et des oignons. Ils affectionnent également les noix, les noisettes, les amandes, etc. Pour ce qui est de l'assaisonnement, ils préfèrent l'estragon ainsi que le vinaigre au goût prononcé.

Bien qu'attachant une importance toute relative à ce qu'il mange, le Capricorne dispose souvent de solides notions gastronomiques, mais ne tient pas compte, hélas, des règles diététiques les plus élémentaires. Ainsi il a un faible pour les plats de viande nappés de sauces indigestes – préparations chères à la cuisine d'autre fois – alors qu'il ferait bien mieux de s'en tenir aux légumes frais et au poisson étuvé.

En matière de nourriture, le Capricorne, très traditionaliste, ne renoncera donc que difficilement à ses habitudes. Aussi, au restaurant, commande-t-il de préférence les menus les plus courants et, invité chez des particuliers, il estime avant tout ce qu'il y a de plus connu, de plus «normal». Néanmoins, si vous régalez un Capricorne, rien ne vous empêche de rompre la monotonie nutritionnelle de votre convive en lui servant, pour changer, une entrée originale ou un dessert sortant de l'ordinaire.

Les Capricornes hommes font rarement de bons cuisiniers. Les femmes, en revanche, cuisinent bien pour leurs invités, tout en suivant la plupart du temps les conseils de quelque livre de cuisine classique. Mais pour les menus de tous les jours, elles ne consentent guère à «faire des frais», et cela non seulement au sens financier du terme.

Avec l'âge, cette tendance au moindre effort va en s'accentuant. Cette évolution n'est d'ailleurs pas sans danger, puisqu'elle peut compromettre la santé ou réveiller la mélancolie sous-jacente qui caractérise généralement les personnes nées sous le signe du Capricorne. Pour cette raison, celles-ci devraient de temps en temps s'offrir une aventure culinaire en compagnie de leurs amis ou de leurs parents, quittes à supporter quelques frais pour la bonne cause.

Un tel repas «thérapeutique» pourrait, par exemple, comporter les plats que voici: en guise d'entrée, des blinis au saumon fumé sur lit de poireaux à la crème; puis comme pièce de résistance, un bon filet de porc accompagné de concombres et de pâtes et, enfin, pour le dessert, un gratin aux fraises. ■

Cuisinez avec Silva: «A table avec ses amis», de Irma Ruche et Raymonde Chapuis, Editions Silva, Zurich

Filets mignons de porc à la crème

Pour 4 personnes:

2 filets mignons de porc de 450 g env.
3 cuillerées à soupe d'huile
2 dl de vin blanc sec
2½ dl de crème
1 bouquet de persil
sel, poivre blanc fraîchement moulu

Eponger les filets avec du papier absorbant avant de les poivrer au moulin et de les enduire d'huile de toutes parts. Ranger côte à côte dans un plat à feu, glisser au four préchauffé à 225 degrés et faire dorer les filets pendant 25 minutes environ. Retourner à mi-cuisson et saler de part et d'autre. Retirer la viande du plat et la garder au chaud dans le four éteint.
Jeter l'excédent d'huile dans le plat, déglacer le fond de cuisson avec le vin blanc, donner un bouillon, ajouter la crème et le persil grossièrement haché, faire réduire la sauce d'un tiers à feu moyen. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de sel et de poivre du moulin, passer et réserver au chaud.