

# Cuisine de saison : aînés, pour rester jeunes, mangez à toute vapeur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Aînés, pour rester jeunes, mangez à toute vapeur

Cuisine  
de saison

Paul Vincent

**L**a cuisine à la vapeur est une cuisine de santé sans régime pour l'été.

La bonne cuisine à vapeur douce – à moins de 100°C (vapeur qui n'est pas sous pression) ne dénature pas la saveur originelle des aliments. Elle conserve vitamines et sels minéraux. Elle élimine en grande partie les graisses invisibles que certains aliments peuvent contenir, en particulier les poissons, les volailles, les viandes.

Elle est diététique sans tristesse. Elle est sans souci: elle demande peu de surveillance. Elle est sans risque: les plats ne brûlent pas. Elle est gastronomique: les goûts ne se mélangent pas. Elle est économique: elle exige peu d'énergie calorifique. Elle est commode: on peut facilement tenir les plats au chaud et réchauffer naturellement les restes. C'est moins une nouvelle mode qu'un nouveau mode de cuisson.

Vous pouvez vous passer le vaporisateur aux **concombres à la menthe et au yaourt** en entrée froide.

Passer les concombres après le dégorgeage au sel pendant 2 minutes à la vapeur permet de mieux les digérer. Ils se supportent alors avec une grande facilité. Bien rafraîchis et éponnés, il faut les assaisonner avec une sauce citron, poivre, sel de cuisine, huile et menthe fraîche coupée aux ciseaux.

Connaissez-vous la **poularde à la vapeur de légumes**?

Pour 4 convives prévoir une poularde de Bresse, 4 poireaux, 4 carottes, 4 navets, 4 branches de céleri, 2 branches d'estragon, du sel, du poivre et du papier d'aluminium assez grand pour envelopper la volaille et de préférence en double épaisseur.

Couper les légumes nettoyés. Trancher le blanc des poireaux en deux – en gardant le vert pour un potage – et les branches de céleri en bâtonnets bien raclés de 5 centimètres.

Etaler la feuille d'aluminium. Poser dessus le lit de légumes, puis la poularde au ventre salé et poivré.

Faites une papillote. Fermez-la bien et faites cuire une heure et demie sur le

compartiment perforé.

Prévoir une bouilloire d'eau bouillante: au bout de 50 minutes de cuisson, il faut «ouiller» – rajouter du liquide pour éviter un manque de liquide.

Servir dans la papillote.

Une poularde d'un bon kilo peut suffire pour quatre. Mais il est plus économique d'en choisir une de deux kilos pour deux bonnes raisons: la carcasse inspire un bouillon de qualité et les restes froids ne sont pas en reste avec la gastronomie économique.

La **salade de pintade «soir d'été»**, une des spécialités de Jacques Manière dans sa célèbre auberge parisienne, demande 50 minutes de cuisson dans la cuisine-vapeur.

Prendre une pintade d'un kilo pour 4 convives, une livre de champignons – girolles ou cèpes, une salade frisée.

Salée, poivrée, bridée, la pintade est cuite en 50 minutes, pendant que les champignons sont coupés en fines lamelles, saisis à sec 2 minutes et réservés.

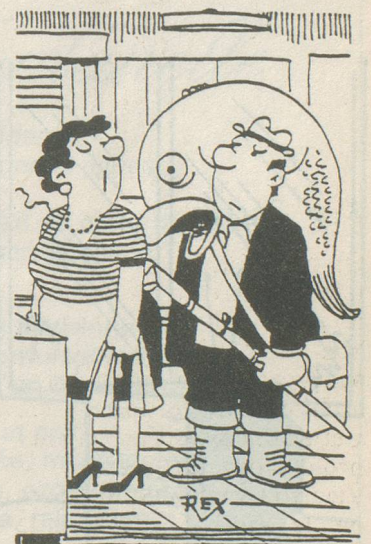
Faire une vinaigrette classique: huile, vinaigre – de préférence de Xeres, moutarde, cerfeuil, sel, poivre blanc. Découper la pintade cuite. Emincer en fines lamelles les cuisses et les filets.

Disposer sur les assiettes les feuilles blanches de la frisée. Coucher sur cette couverture les tranches de pintade, les lamelles de champignons. Napper de vinaigrette et parsemer des pluches de cerfeuil.

Pour finir ce repas sans avoir des vapeurs faites plaisir sans dommage, proposez aux gourmets raisonnables une **crème chantilly basses calories**.

Faire dissoudre un édulcorant dans de l'eau. Ajouter avec de l'extrait de vanille liquide 200 g de fromage blanc à 0%. Batta 5 blancs d'œufs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélanger en mariage d'amour la neige du fromage blanc à celle des blancs d'œufs et placer au réfrigérateur avant l'utilisation.

«Si vous savez faire bouillir de l'eau, vous savez cuisiner à la vapeur.» Bon appétit: vous allez devenir le Denis Papi de votre marmite. ■



– Evidemment, je ne t'ai jamais dit que je n'aimais pas le poisson... Jusqu'à présent, tu n'en avais jamais attrapé un seul!

Dessin de Rex,  
Cosmopress Genève.