

Cuisine de saison : légumes de printemps : jeunesse!

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 4: **a**

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.

Légumes de printemps: jeunesse!

Cuisine
de saison

Paul Vincent

Le caneton aux petits pois en cosses - demande aussi des petites laitues, des petites carottes nouvelles et des petits oignons blancs avec leur tige. Un cocktail de plates-bandes.

La «pintade rôtie au chou vert» (frisé) cuit en compagnie d'une carotte, d'un oignon, d'ail, d'échalotes, de thym, de laurier. C'est sa cour de petits légumes.

Le «pigeonneau aux légumes nouveaux» s'accompagne d'une ronde de petits oignons blancs, de pois en cosses, de petites pommes de terre nouvelles et d'une botte de carottes nouvelles.

Le poulet se saute volontiers au cerfeuil. Flambez et videz un poulet de 1,800 kg. Découpez-le, séparez le pilon du haut de cuisse, coupez ailes et ailerons. Fendez la carcasse en longueur. Levez les filets et séparez-les en deux. Coupez le bas de la carcasse, le cou et réservez-les avec les ailerons.

Placez les 8 morceaux de poulet avec 80 g de beurre dans une sauteuse sur feu vif. Salez. Poivrez. Laissez dorer. Ajoutez la garniture aromatique (2 carottes fraîches), 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, un oignon, thym, laurier), le bas de la carcasse, le cou, les ailerons. Poudrez de farine - une cuillerée à soupe. Laissez blondir un instant, mouillez avec 15 cl de fendant et 15 cl de consommé de volaille et faites mijoter 30 minutes à feu doux. Retirez le poulet sur un plat de service et réservez au chaud. Passez la sauce au chinois et mettez à réduire à consistance, à feu doux, après avoir ajouté 10 cl de crème. Joignez une cuillère à café de pastis si vous le jugez bon et rendez la sauce homogène en la passant au mixer. Ajoutez les pluches d'un bouquet de cerfeuil frais finement ciselées et nappez le poulet.

Les gourmets accompagnent volontiers un poulet sauté au cerfeuil avec un risotto parsemé de pluches de fenouil frais.

La cressionnière de poussin aux «rattes» se fait avec une botte de cresson nouveau, des petites pommes de terre variété «rattes» et un citron vert.

Le poulet à l'ail nouveau ne fatigue pas, l'ail nouveau ne «revient» pas.

La marinière de poulet au cresson exige aussi des épinards, du persil plat, du mesclun.

Le «blanc de poularde cuit à l'os aux légumes printaniers et au pistou» ne peut pas se passer de primeurs de poireaux, oignon, céleri, pois gourmands, pointes d'asperges et jeunes carottes en fanes.

Les pigeons de Locarno

Mais c'est peut-être les pigeonneaux à la Suisse - les pigeonneaux à la locarnaise qui peuvent, naturellement, plaire aux anciens de chez nous.

On sait que Locarno, une jolie ville du Tessin, au bord du lac Majeur, aime la cuisine à la fois onctueuse et parfumée. Les «pigeonneaux à la locarnaise» peuvent enchanter un repas d'anniversaire. Choisissez 4 feuilles de menthe fraîche et 4 feuilles de sauge. Hachez-les grossièrement avec les abats de 4 pigeonneaux. Salez, poivrez, ajoutez une petite pointe de cannelle, 4 baies de genièvre et répartissez dans le ventre des pigeonneaux ceints d'une barde blanche.

Faites revenir sur toutes les faces, en cocotte à feu moyen dans 20 g de beurre. Mouillez avec 30 cl de fendant et si vous y tenez, un trait de rhum ambré, après avoir mis à feu doux et laissez cuire 20 minutes couvert.

Retirez les pigeonneaux. Laissez-les au chaud. Augmentez le feu pour diminuer la sauce (de moitié). Ajoutez 10 cl de crème et diminuez à nouveau d'un tiers.

Rectifiez l'assaisonnement. Retirez les bardes et servez en nappant avec la sauce. De préférence en compagnie d'un riz créole mêlé de petits pois nouveaux.

Les carottes de Lucerne

Quant aux carottes à la mode lucernoise, elles ont la vraie saveur des cuisines simples.

Eplucher un gros oignon et l'émincer. Couper 100 g de lard fumé en morceaux. Peler 750 g de carottes nouvelles. Râper en gros quignons. Egoutter après les avoir fait blanchir 10 minutes.

Les légumes nouveaux, c'est la Jouvence des potagers. Seuls ou accompagnés, à la vapeur ou au beurre, ils donnent le goût du renouveau au troisième âge.

Faire revenir les deux complices: lard et oignon dans une petite cocotte pendant 10 minutes. Ajouter les carottes. Saler. Poivrer. Couvrir. Laisser mijoter 20 minutes. Autant de petites recettes pour devenir, même quand on est des aînés, de grosses légumes du printemps et vous en réserver la primeur.

La Poscherine Fête du poisson à Ouchy

Le 1er avril prochain, le groupement économique d'Ouchy organise une importante manifestation.

Les commerçants, artisans et hôteliers d'Ouchy ont le plaisir de vous offrir un

BON

Pour un café
ou un thé



A valoir dans l'un des
Cafés-Restaurants
d'Ouchy, le jeudi 1er
avril 1993 entre 9h
et 11h ou 15h et 18h.

