Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 24 (1994)

Heft: 6

Rubrik: Alimentation : la cuisine du bonheur

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: 13.07.2025

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

VOTRE TABLE!

mélangés à la crème: 10 cl sans cesser de remuer. Ajouter le jus d'un citron. Délayer. Puis hors du feu, incorporer la sauce du bol du bouillon. Remuer. Redonner un tour de moulin à poivre. Verser la sauce chaude sur les viandes et servir bien chaud après avoir fleuri d'un petit bouquet de persil.

Cervelle des canuts

Eplucher un ail, une échalote. Hacher. Mettre sur une soucoupe.

Laver cerfeuil, ciboulette, estragon, persil (en enlevant ses tiges). Couper finement dans un récipient.

Poser 2 fromages blancs frais de 100 g dans un saladier. Ajouter 10 cl de crème fraîche épaisse et remuer au feu. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une demi-cuillerée à soupe de vinaigre de vin. Saler, poivrer, remuer, ajouter ail et échalote et les herbes. Bien mélanger le tout et mettre 2 heures au réfrigérateur. Servir bien frais.

Un quart d'heure avant de passer à table, fendre une baguette de pain dans le sens de la longueur et passer au gril. Car la cervelle de canut (canut est le nom populaire des tisseurs de Lyon) est délicieuse avec deux compagnons de choix: pain grillé et radis roses.

★ ★ ★

Ce n'est pas en une page que l'on peut faire le tour de l'univers bocusien. L'un des plus célèbres cuisiniers du monde a maîtrisé plus de 200 recettes en les faisant mijoter sur les fourneaux littéraires des Editions Flammarion.

Vous pouvez mettre sur votre table des quenelles au gratin, des rougets en papillottes, une dindonne au pot, des beignets de courgettes, le soufflé bonne femme - et des quantités de spécialités qui font oublier gentiment qu'on vieillit. Invitez Bocuse dans votre cuisine. Il vous en fera tout un plat.

Paul Vincent

LA CUISINE DU BONHEUR

Chaque année, au printemps, nous revivons les conflits qui opposent nos besoins physiques à nos sentiments intérieurs. L'âme devrait se réjouir et le corps devrait être heureux de l'air frais et de la lumière du printemps qui stimulent son besoin d'activités et lui donnent une si belle peau.

Au lieu de cela, nous sommes accablés de fatigue, nous nous sentons flapis, sans énergie et parfois même de mauvaise humeur. Nous souffrons manifestement d'une fatigue printanière. Il y a de nombreuses explications à ce phénomène; il est certain que l'âme et le corps réagissent aux journées qui s'allongent et aux variations continuelles de température; les carences alimentaires de l'hiver, en particulier les déficits en vitamines et en sels minéraux, font leur effet à ce moment-là.

Utilisons le regain d'énergie qui nous vient à cette saison pour faire le «nettoyage de printemps» de notre organisme et le régénérer. Le régime alimentaire des semaines qui viennent devrait être riche en vitamines et en sels minéraux, et les repas devraient se constituer de petites rations réparties sur toute la journée.

Des produits à base de céréales complètes, du lait et des produits laitiers ainsi que des crudités combleront les manques de vitamines C, A, de carotène et du groupe B ainsi que les manques de sels minéraux comme le magnésium, le fer et le zinc.

Les bienfaiteurs

1. Le lait et les produits laitiers contiennent des protéines, des matières grasses et du lactose (sucre lactique), des vitamines (B2, B12, A, E, D, entre autres) et des sels minéraux (calcium et magnésium, entre autres); ration quotidienne recommandée: 1/2 l de lait ou l'équivalent de produits laitiers.

2. Viande, volaille, gibier, œufs, poisson contiennent des protéines, des matières grasses et des vitamines (B1, B6, entre autres) et des sels minéraux (le fer, entre autres); ration quotidienne recommandée: 1 portion d'environ 100 g ou trois oeufs par semaine.

3. Fruits et légumes contiennent du fructose (sucre de fruit), des fibres, de la vitamine C et des sels minéraux (potassium, magnésium); ration quotidienne recommandée: 2 fruits et 2 portions de légumes, le plus souvent crus.

4. Les féculents et légumineuses contiennent des protéines, de l'amidon, des vitamines (B-complexe, entre autres) et des sels minéraux (potassium et magnésium); ration quotidienne recommandée: 1 portion aux deux repas principaux.

5. Beurre et huiles contiennent des matières grasses (graisses lactiques ou végétales) et des vitamines liposolubles (A, D et E dans les graisses lactiques; E dans les huiles); ration quotidienne recommandée: 20 g de beurre et 20 g d'huiles.

6. Les petits extras. Les douceurs, les boissons sucrées et les en-cas contiennent du sucre et des matières grasses mais peu de vitamines, de sels minéraux et de fibres.

La personne qui n'a aucun problème de poids peut s'accorder un aliment de ce groupe, deux à trois fois par semaine, et la personne qui veut en perdre doit essayer de les éviter le plus possible.

(UCPL)