

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 64 (1976)

Heft: 12

Artikel: Repas de fête : mettez votre congélateur à contribution

Autor: Mayor, Jacqueline

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-274683>

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: 01.04.2025

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

Repas de fête

Mettez votre congélateur à contribution



En combinant votre menu, prévoyez au moins un plat qui ne nécessite pas une préparation de dernière minute. L'entrée, par exemple: une terrine. Savez-vous qu'on peut très bien la garder 2-3 semaines au congélateur? Dès lors, préparons-la calmement à la mi-décembre, voire au début de décembre. Pour des vol-au-vent, les coques peuvent être confectionnées puis surgelées. Pour l'apéritif ou pour accompagner un verre de vin, quelques petits amuse-bouche, eux aussi tout prêts dans votre congélateur. En pâte feuilletée: mini-venisiers (3 cm), croissants au jambon, rissoles au saucisson, ramequins au fromage, le tout format réduit, qu'il ne reste plus qu'à passer au four le moment venu.

Il en va d'ailleurs de même pour tous les petits biscuits de Noël: milans, pains d'annes, étoiles à la cannelle, brünsli (une gourmandise suisse allemande)...

Les viandes en croûte se prêtent particulièrement bien à la surgélation. Elles présentent très bien, donc sont tout indiquées pour un menu de fête. Le filet mignon en croûte ou le jambon en croûte feront les délices de vos hôtes. Préparez-les également lorsque vous aurez le temps, en début de mois, et le jour J il ne vous restera plus qu'à confier au four, encore surgelé, le filet mignon ou le jambon ainsi habillé de pâte, et vous, vous aurez tout le temps de vous préparer, tout le loisir de recevoir tranquillement vos amis, de prendre l'apéritif avec eux en ayant seulement un oeil attentif sur le four.

Pour le dessert, quoi de plus apprécié que les glaces? Là encore, l'approvisionnement peut être anticipé et les achats confiés au congélateur.

N'oubliez pas, toutefois, qu'il faut y maintenir une température de -20°C minimum. Et si vous y stockez des marchandises qui ont une teneur en graisse assez élevée, mieux vaut prendre une marge de sécurité en réglant l'appareil sur -23°C.

Encore un mot. Toutes ces recettes vous tentent? Vous ne savez où les trouver? L'Institut suisse de la surgélation, Forchstr. 59, 8032-Zürich, sur simple demande se référant à notre journal, vous les adressera volontiers. Mais en voici déjà une ou deux dont celle des «Brünsli» pour vous mettre... le biscuit à la bouche. Et sur ce, Joyeux Noël!

Jacqueline Mayor

FILET MIGNON EN CROÛTE

Ingrédients:

1 filet mignon de porc ou de veau (env. 600 g.)

1 paquet de pâte feuilletée
6 tranches de lard fines
moutarde, sel, poivre, marjolaine, sauge
1 œuf entier pour la dorure

Préparation:

Baisser la pâte feuilletée (3-4 mm d'épaisseur). Poser au centre, dans le sens de la longueur, les tranches de lard. Couvrir le filet mignon d'une fine couche de moutarde. Le déposer sur les tranches de lard. Le saler, le poivrer et ajouter la sauge et la marjolaine. Rabattre le lard sur la viande. Humecter les bords de la pâte et y enrouler le filet. Décorer avec des sujets de pâte découpés à l'emporte-pièce. Emballer soigneusement le filet dans une feuille de papier alu (qualité épaisse) et surgeler aussitôt.

Durée de conservation: 2 mois (à -20°C) au congélateur.

Décongélation et façon d'apprêter:

Badigeonner à l'œuf le filet en croûte encore surgelé et en piquer la partie supérieure en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette afin que la vapeur puisse s'échapper. Cuire 1 h. 10 à 1 h. 20 à four moyen. Contrôler la cuisson et éventuellement poser une feuille alu sur le pâté pour éviter qu'il ne brunisse trop. Servir avec une sauce aux morilles et une salade verte.



«BRÜNSLI»

Petits biscuits de Noël

(recette suisse allemande)

Ingrédients:

500 g. sucre
500 g. amandes mouluées non émondées
100 g. chocolat noir amer moulu
1½ cuil. à soupe cannelle
1 pointe de couteau poudre de girofle
4 blancs d'œufs (pas montés en neige)
2 cuil. à soupe de kirsch

Préparation:

Mélanger le sucre, les amandes, le chocolat moulu, la cannelle et la poudre de girofle. Ajouter les blancs d'œufs et le kirsch et travailler rapidement en pâte épaisse. Répandre du sucre sur la table et abaisser la pâte à env. ¼ cm d'épaisseur. Découper des formes à l'emporte-pièce. Disposer les brünsli sur une plaque beurrée et les laisser reposer quelques heures. Puis les cuire à four doux (180°C max.) car ils doivent rester tendres à l'intérieur 5-10 min. Emballer les brünsli une fois refroidis dans un récipient d'aluminium ou dans une boîte de polyéthylène et les surgeler aussitôt.

Durée de conservation: 3 mois (-20°C).

Décongélation:

1 h. env. à la température de la chambre.

Si vous avez besoin

d'arrondir vos fins de mois La Loterie Romande

recherche des collaborateurs et collaboratrices temporaires pour renforcer son service de vente, les samedis, dimanches et fêtes.

Rémunération très intéressante.

Soutien publicitaire et encadrement. Il est nécessaire d'avoir une bonne présentation et du goût pour la vente.

Région GENEVE.

Candidature à Loterie Romande, 20, Passage du Terraillet, 1211 Genève 3.

● Rubrique économique ●

L'économie politique à portée de toutes

A quatre reprises cette année, les citoyens suisses ont été appelés à se prononcer sur des sujets qui touchent directement l'économie: Le 21 mars, sur deux initiatives relatives, l'une à la participation, l'autre à l'introduction d'une imposition plus équitable, assortie de l'abolition des privilèges fiscaux. Le 13 juin, sur le référendum contre le crédit de 200 millions de francs consenti à l'IDA (Association internationale pour le développement) et sur une modification de la Constitution instituant un nouveau régime d'assurance-chômage. Le 26 septembre, sur une initiative pour l'établissement de la RC auto. Le 5 décembre enfin, il s'agit de se déterminer sur deux arrêtés fédéraux concernant le maintien des moyens pour contrôler le crédit et le maintien de la surveillance des prix, ainsi que sur une initiative pour l'introduction générale de la semaine de 40 heures. Ce sont là huit sujets qui amènent à des décisions faisant appel à des notions d'économie politique; des décisions qui vont peser de tout leur poids sur l'évolution de l'économie de la Suisse, ainsi que sur le style de vie quotidien de ses habitants.

Or l'économie politique n'est pas enseignée systématiquement à l'école; elle ne figure pas non plus au programme de préparation à la maturité fédérale. Cet enseignement est laissé à la discrétion des enseignants, dont un certain nombre, néanmoins, s'efforcent de l'intégrer à leurs cours d'histoire ou de géographie. De son côté, Mme Lilian Uchtenhagen, conseillère nationale (ZH), a déposé, lors de la session d'automne 1975, un postulat en vue du développement de l'enseignement de l'économie politique dans les écoles moyennes, de façon à toucher tous les jeunes astreints à la scolarité obligatoire. Un postulat qui a été accepté par le Conseil fédéral.

Il ne faut pas se leurrer, l'économie politique est d'un abord difficile. Les traités d'économie politique sont touffus pour les profanes. Ils reflètent souvent l'une des nombreuses écoles de pensée économique qui prolifèrent aujourd'hui. Ecoles qui ont leur importance, car l'une ou l'autre influencent directement, à tour de rôle, l'évolution économique des grands pays industrialisés.

La nécessité pour chacun d'acquérir des bases en économie politique est devenue évidente.

Une grande banque suisse diffuse actuellement une brochure, intitulée «Economie et finance»*) qui cherche précisément à exposer le plus clairement et objectivement possible les principes et les faits essentiels de la vie économique. La présentation en est attrayante; de nombreux dessins et graphiques permettent de visualiser les explications données. Pas à pas, en fonction du texte, les notions de base y sont clairement définies, à l'aide d'un graphisme spécial en bas de page.

Une première partie est consacrée aux principes de base de l'économie politique, où sont abordés tour à tour les questions de la formation des prix, de la monnaie et du crédit. Inflation, déflation et stagflation y sont expliquées, avant de passer à l'étude de la conjoncture et de la croissance. Les deux derniers chapitres sont consacrés au commerce extérieur, ainsi qu'à nos monnaies nationales et au change. La seconde partie de la brochure met en lumière les mécanismes, rébarbatifs lorsqu'on ne les connaît pas, de la banque et de la monnaie.

Lue par petites tranches, elle constitue une introduction utile à des lectures plus spécialisées. Elle est de surcroît munie d'un index précieux, dès lors qu'on s'attache à lire régulièrement la page économique des quotidiens.

*) Conçue à l'origine à l'intention des élèves et de leurs maîtres, qui, selon la banque, en ont fait abondamment usage, cette brochure peut être obtenue gratuitement, jusqu'à épuisement du tirage au guichet d'une agence de la Banque populaire suisse.

A signaler d'autre part, la publication par la société «Jeunesse et économie» d'un dossier consacré à l'économie du canton de Genève, qui doit être suivi d'autres du même genre consacrés aux autres cantons romands, conformément aux suggestions émises par de nombreux participants, dont des enseignants, aux séminaires et rencontres organisés depuis plusieurs années par cette société. Ce dossier — 4 pages de format A 4 — décortique clairement et succinctement la réalité économique genevoise de 1976, tout en fournissant une mine de renseignements utiles et nécessaires à connaître. On peut le commander à «Jeunesse et économie», case postale 401, 1211 Genève 26 — tél. 022/43 52 00.

A.-M. L.

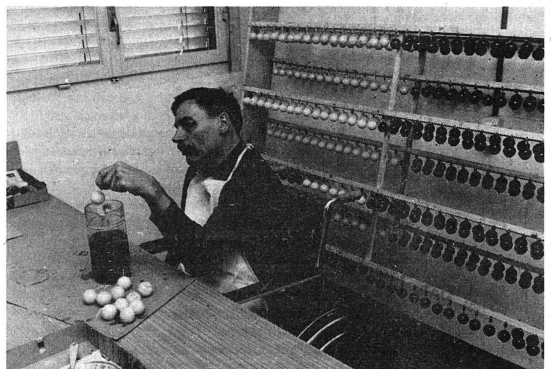
Assemblée des déléguées les samedi 13 et dimanche 14 novembre

L'Association suisse des femmes universitaires a tenu sa 53e Assemblée des déléguées les 13 et 14 novembre, à Sion. Madame Simone Wildhaber-Creux, présidente centrale, a accueilli dans la Salle du Grand Conseil 130 déléguées et observatrices des diverses sections ainsi que plusieurs membres d'associations sœurs étrangères et d'autres organisations féminines suisses. Le rapport annuel de l'association décrit les activités variées de l'ASFU. Celle-ci soutient selon les statuts les femmes universitaires dans leur travail scientifique et leur activité professionnelle; elle se préoccupe de la relève en encourageant les études universitaires; elle défend la situation des femmes universitaires dans la société, l'économie et l'Etat.

Après avoir réglé les questions administratives, l'Assemblée a eu le plaisir de déguster un apéritif offert par la ville de Sion, avant de discuter de la révision du droit du mariage. Maître Emma Kammacher (Genève), membre de la Commission d'experts pour la révision du droit de la famille, a présenté le projet en l'illustrant de nombreux exemples tirés de sa riche expérience professionnelle. Le projet pour un nouveau droit du mariage fait actuellement l'objet d'une procédure de consultation auprès des cantons, partis politiques et organisations intéressées. La révision tend à promouvoir un système où la femme coopère avec son mari au bien de l'union conjugale, sur un pied d'égalité. Un nouveau régime légal tiendra mieux compte de la situation actuelle de la femme dans la vie économique et mettra fin à la dépendance financière de l'épouse à l'égard de son mari. Le travail de la femme au foyer, et dans l'éducation des enfants, se verra reconnaître la même valeur que l'activité du mari hors du foyer. Enfin, la situation du conjoint survivant sera considérablement améliorée sur le plan successoral. Le projet a reçu un accueil favorable dans son ensemble, même si quelques divergences sont apparues sur des points de détail. Plusieurs participantes ont ainsi regretté l'abandon de la communauté d'acquêts, en tout cas comme régime conventionnel. Il a aussi été évoqué que quelques postulats importants avancés par les organisations féminines et qui touchent au droit public comme, par exemple, la demande de Taxation aux impôts séparée pour mari et femme, ne se réaliseront pas par la révision proposée du droit de la famille.

La journée de dimanche fut consacrée à la découverte des caractéristiques du pays. Une partie des dames a visité la cathédrale de Valère tandis que les autres se sont promenées dans la vieille ville de Sion. L'Assemblée s'est terminée par un repas valaisain dans une cave de la ville.

Foyer Handicap



Foyer-Handicap est une institution genevoise de caractère privé, la seule qui s'occupe à Genève de gérer des foyers pour personnes adultes qu'un grave handicap physique rend dépendantes.

Son but est de favoriser, par une action pratique, l'intégration de ces personnes dans notre communauté en leur fournissant un cadre de vie aussi normal que possible, une occupation qui leur permette de se valoriser, ainsi que des loisirs.

Pour ses fêtes de fin d'année, Foyer Handicap vous propose un choix de bougies préparées dans les ateliers de ses foyers du Petit-Lancy et des Voirs:

Ces bougies seront en vente en décembre aux stands de Foyer-Handicap dans les magasins suivants:

- CONTIS: Entrée principale, rue de la Croix-d'Or, du 6 au 18 décembre
- CITY: Rez-de-chaussée, près de l'escalier roulant, du 6 au 22 décembre
- GRAND-PASSAGE: Entrée place du Molard, du 6 au 22 décembre
- LA PLACETTE: Entrée Coutance, à côté du bar à café, du 6 au 22 décembre.