

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Aînées : de bric et de broc

### **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:** 15.03.2025

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

**Gourmandise...**

Pâte d'amandes et de sucre, parfumée à l'eau de rose ou à la fleur d'oranger, le massepain nous vient du Moyen-Orient où, dès l'an 965, cette spécialité était dégustée à la table des califes.

Les invasions arabes en Espagne et au Portugal et les Croisades ont fait connaître le massepain en Europe. Ce mets était alors réservé aux rois et aux princes. En 1368, Charles IV, empereur germanique, reçut à Sienne du massepain recouvert de feuilles d'or et Marie de Médicis se vit offrir par Henri IV, son futur époux et roi de France, 300 corbeilles garnies d'admirables fruits en massepain!

Confectionné et vendu par les pharmaciens qui avaient le monopole des épices, la pâte d'amandes se fabriqua bientôt chez les confiseurs, mais demeura cependant un article de luxe jusqu'au 19<sup>e</sup> siècle. Le sucre, tiré de la betterave et meilleur marché que celui de la canne à sucre, permit enfin de rendre la consommation du massepain plus populaire.

Cette pâte souple permet de créer d'innombrables formes artistiques (animaux, fleurs, légumes, arbres, personnages) et même s'il a perdu sa richesse de décoration d'autrefois, le massepain demeure un des articles de pâtisserie les plus appréciés.

(Nestlé-Info)

**Halte au gaspillage!**

Il suffit souvent d'un petit geste, d'un petit truc pour réaliser quelques économies...

Évitez les grandes flammes autour des casseroles car la cuisson n'en sera pas plus rapide et vous abîmerez vos récipients. Harmonisez le diamètre de vos casseroles au diamètre de vos plaques électriques.

Les plaques électriques peuvent continuer une cuisson, courant coupé, durant une dizaine de minutes grâce à la chaleur accumulée.

Groupez vos cuissons au four; vous pouvez cuire facilement un cake et une tarte ensemble, pour une même dépense d'énergie.

*Les mots peuvent ressembler aux rayons X, si l'on s'en sert convenablement, ils transpercent n'importe quoi.*

A. HUXLEY (Le meilleur des mondes)

**La dame du mois**



Leurs compagnons présenteront certaines activités traditionnelles (lancer de drapeaux, sonnailles, artisanat) et les couples se formeront pour le cortège et les danses folkloriques.

La Fédération nationale des costumes suisses, organisatrice de cette fête, comprend plus de 25 000 membres, répartis en 680 groupes et présentant 400 variétés de costumes.

Toutes ces associations sont très actives et sont les gardiennes du folklore suisse: musique, chants, danses et même la création d'un musée suisse des costumes, à Berthoud.

Alors, rendez-vous à Genève, les 21 et 22 juin 1986, pour fêter le 60<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération nationale des costumes suisses!

**Maman, j'ai peur!...**

Une récente enquête a révélé qu'un cinquième des voyageurs embarquent dans un avion avec un sentiment de peur; c'est pourquoi le service à la clientèle Swissair organise des séminaires pour apprendre à maîtriser cette angoisse.

Ces cours, répartis en une dizaine de séances individuelles et en groupe, ont lieu à Genève et Zürich. Sous la direction d'un psychologue, les participants apprennent différentes techniques de relaxation et de maîtrise de soi. Ensuite, un pilote de Swissair leur donne des informations techniques sur les avions et les aéroports.

Les cours, qui se donnent à l'aéroport, se terminent par un vol facultatif Genève-Zürich et retour, le cœur léger et sans angoisse...

Elle cède la place, exceptionnellement, aux «dames de toujours»... Ces dames, vêtues du costume traditionnel, attachées aux coutumes, aux chants et aux danses de leur région, vous feront partager leur plaisir à Genève, les 21 et 22 juin 1986 pendant la **Fête fédérale des costumes suisses**.

Venues de tous les coins de Suisse, des vallées les plus isolées, des villes ou des plus petits villages, elles défilent, chanteront et danseront pour vous. Et nous, Mesdames, qui sommes sensibles à l'élégance, au chatoiement des couleurs, à la mode «indémoudable», laissons-nous séduire, évadons-nous dans le passé en admirant la variété et l'harmonie des toilettes de nos grand-mères, et avec un brin de mélancolie, le charme de leur coiffe de dentelle...

**AMBULANCES SECOURS  
METROPOLE SA**

**021 24 24 24**

LAUSANNE PERMANENCE JOUR + NUIT

**LA FONTAINE EMS** MAISON DE REPOS

Pour personnes âgées hommes et femmes. Chambres privées, tout confort. Maison ouverte à tous les médecins. Reconnue par les assurances

Dir.: Nelly Pavillard  
1012 La Rosiaz/Pully, ch. des Oisillons 10, ☎ (021) 29 98 24

## Un sac à dos original

pour le pic-nic ou l'école enfantine...

Choisissez un tissu épais, genre denim ou toile de store (si nécessaire, utilisez-le en double épaisseur).

Coupez un rectangle de 65x30 cm que vous pliez par le milieu et dont vous cousez les côtés.

Dans le haut, faites un ourlet de 5 cm environ.

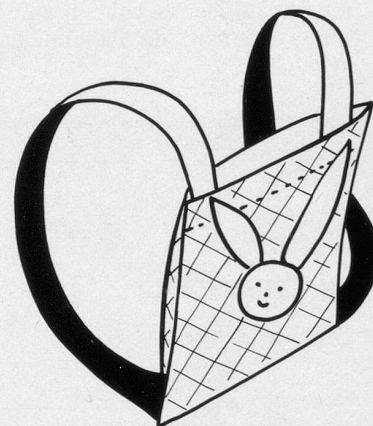
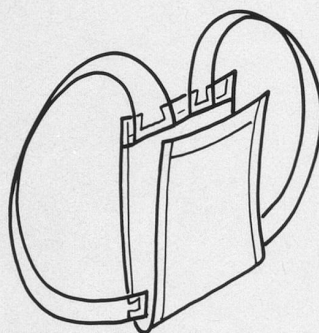
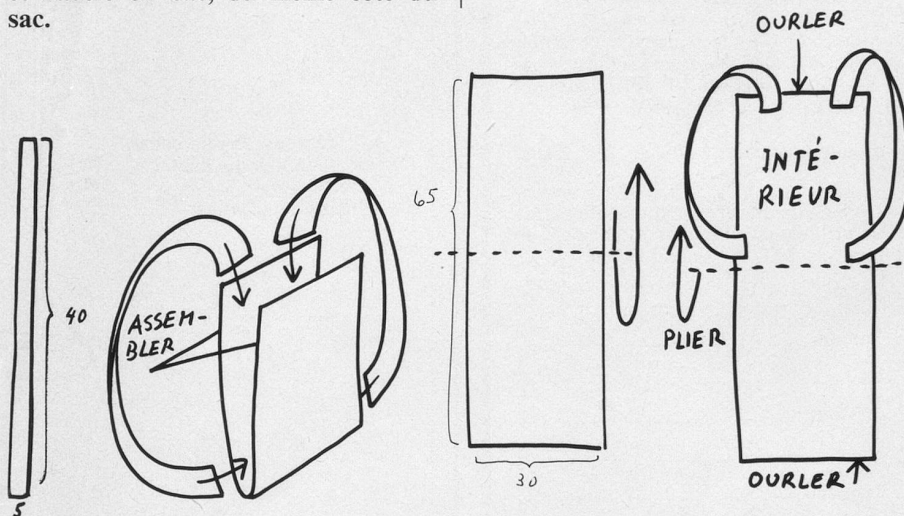
Vous obtenez ainsi un sac rectangulaire dont vous décorez une des faces d'un motif appliqué ou de surpiqûres.



Confectionnez deux bretelles, en tissu double, de 40 x 5 cm. Fixez une des extrémités sur le bord d'ouverture (côté non décoré, c'est-à-dire côté dos du sac) et l'autre en bas, du même côté du sac.

Votre petit écolier sera tout fier de son sac original et n'aura pas envie de faire l'école buissonnière...

Dorianne



## Recette «minceur»

extraite de «Maigrir sans avoir faim...» éditée par l'Information suisse sur le pain.

### Toast au fromage et au poireau

1 personne

2 tranches pain pour toasts - 50 g de séré maigre - 50 g de Tilsit ¼ gras - 50 g de poireau - cidre de pomme, noix de muscade, paprika.

Lavez le poireau et coupez-le en fines lamelles. Ajoutez le Tilsit râpé, le séré et les épices. Arrosez le pain avec le cidre de pomme et tartinez-le avec la masse poireaux-fromage. Chauffez le four à 180° et laissez cuire les toasts environ 25 minutes. Saupoudrez de paprika au moment de servir.

## La recette de Tante Jo

Une visite imprévue, peu de temps pour préparer un repas... ayez recours au jambon, qui se prête à tant de mets originaux et délicieux. Si vous disposez d'une boîte de champignons, voici deux façons de régaler vos amis.

### Jambon aux champignons

pour 2 personnes :

#### I. Il vous faut

100 g de champignons, quelques tranches de jambon coupé assez mince, un peu de crème fraîche, un peu de jus de citron.

Faites une purée avec vos champignons. Mettez la moitié de cette purée dans un plat allant au four. Posez dessus vos tranches de jambon roulées puis répandez le reste de la purée sur le tout. Nappez de crème fraîche citronnée. Mettez au four une dizaine de minutes, pas plus.

#### II. Il vous faut :

150 g de champignons, quelques tranches de jambon, un verre de bon vin blanc sec, un verre de crème fraîche.

Emincez les champignons et faites-les blanchir. Placez dans un plat allant au four les tranches de jambon et les champignons émincés. Arrosez avec le vin blanc. Faites cuire une petite demi-heure. Au dernier moment, ajoutez un verre de crème fraîche et remettez au four à peine quelques instants.