

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 2

Rubrik: Pêle-mêle... pêle-mêle...

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: 02.04.2025

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

Yogourts, kéfirs, koumiss et lait caillé



Le yogourt est utilisé sous toutes les formes, aux heures les plus diverses: battu, glacé, sucré, salé...

Le pain en Suisse

Les céréales et le pain constituent un facteur économique de grande importance. Sur le plan agricole, 30 000 exploitations s'adonnent actuellement à la culture des céréales. Elles ont obtenu en 1986, sur une surface totale de quelque 100 000 ha, une production de 455 000 tonnes de froment, de seigle et d'épeautre. Grâce à d'intenses mesures de rationalisation et à des choix de céréales sans cesse améliorés, elles couvrent ainsi 85% de nos besoins annuels en céréales panifiables; au début du siècle, nos exploitations n'en couvraient que 20%, tout le reste devant être importé de l'étranger! Les céréales panifiables indigènes sont achetées à prix fixe par l'Administration fédérale des blés, et revendues à des conditions prescrites aux 150 minoteries du pays. Celles-ci traitent environ 430 000 tonnes de céréales panifiables par année. Ce qui a donné en 1986 la répartition suivante: environ 28,8% de farine blanche, 41% de farine mi-blanche, 20,4% de farine bise et 9,8% de farines spéciales (par exemple, farine complète et farine de seigle). La moitié de cette production sert à

faire du pain, l'autre moitié de la confiserie et de la biscuiterie.

Les quelque 3600 boulangeries artisanales et industrielles de Suisse utilisent environ 330 000 tonnes de farine par an, et couvrent une consommation annuelle d'environ 50 kilos de pain par habitant. Tandis que les petites entreprises de boulangerie, totalisant 4200 points de vente et les boulangeries semi-industrielles détiennent environ 50% du marché du pain, les deux grandes boulangeries distributrices Jowa SA (Migros) et Panofina SA (Coop) en détiennent respectivement 32% et 18%. Dans l'ensemble de la Suisse, la boulangerie offre quelque 30 000 emplois.



Le lait est un liquide précieux, mais fragile. Aussi les hommes ont-ils appris très tôt à le transformer pour le conserver et pour en varier la consommation.

Témoin les laits fermentés. D'après la légende, ils auraient été révélés à Abraham par des anges et seraient à l'origine de sa vigoureuse longévité. De toute manière, les yogourts étaient connus dans la plus haute antiquité, en Afrique du Nord et dans les Balkans, où ils étaient préparés à partir de lait de vache, de jument, de chamelle ou de bufflonne.

Appelé **laban** en Jordanie, **mast** en Iran, **yaourdi** en Grèce, le yogourt ou yaourt est utilisé sous toutes les formes: battu, glacé, sucré, salé... L'été, en Iran et en Irak, on le boit partout, au café ou chez soi. Il sert aussi comme marinade pour la viande; en Inde, il entre dans la composition de certaines sauces. Dans tout le Moyen-Orient, le **spass**, soupe d'orge et de yaourt, est un plat presque quotidien.

Le **kéfir**, autre produit laitier acidifié, est une boisson aigrelette gazeuse, consommée surtout dans le Caucase. Quant au **koumiss**, dont la préparation est assez proche de celle du kéfir, c'est une boisson fermentée, légèrement alcoolisée, très répandue dans les peuplades des steppes sud-orientales de la Russie d'Europe et de l'Ouest sibérien.

Il est vrai que le lait se conserve mal: il tourne. Or, nos ancêtres avaient découvert que l'aliment obtenu était agréable et nourrissant. Pendant des siècles, le lait caillé avec les pommes de terre a constitué le repas du soir de bien des paysans européens.

Lait caillé et fromage blanc sont encore aujourd'hui très courants dans les pays scandinaves, en Allemagne et en Russie, où le gâteau de Pâques, le **pasha**, est à base de fromage blanc et de fruits confits. A Bruxelles, on le mange sur des tartines avec des radis noirs bien piquants appelés en patois **Ramonaches**; les Mexicains le recouvrent

Vous possédez de jolis petits poêlons qui restent trop souvent au fond de l'armoire, faute de savoir comment les utiliser. Voici donc ce que vous pouvez en faire:

Petits poêlons à la florentine

Il vous faut:

un peu d'épinards en branches ou hachés, un œuf pour chaque poêlon, un peu de crème épaisse, un peu de fromage râpé, sel et poivre.

La recette de Tante Jo

Tapissez le fond de chaque poêlon beurré d'une couche d'épinards préalablement sautés au beurre. Cassez un œuf dans chaque poêlon, salez et poivrez. Mettez au four un instant jusqu'à ce que l'œuf soit légèrement pris. Recouvrez d'une cuillerée de crème épaisse, puis de fromage râpé. Faites gratter à four très chaud pendant quelques petites minutes.

Grandes invitations sans appréhension



Ce plateau de fromages permet de recevoir fastueusement une bonne dizaine de convives, même dans un petit appartement d'une à deux pièces. Et les restes ne sont pas perdus!

(Photo: Markus Niederhauser)

Les longues soirées d'hiver avivent un désolant constat: dans notre société, les contacts se raréfient. A cela, rien d'étonnant. Dans notre pays, 6 personnes sur 10 vivent seules, ou à deux, et ne disposent généralement pas de tout ce qu'il faut pour convier à table des invités: vaisselle, cuisine spacieuse et habitude de traiter de nombreux convives. Un recours bienvenu: le retour à la convivialité helvétique ancestrale – le pain, le vin et le fromage joyeusement partagés.

Les achats

Comme mets principal, comptez env. 200 g de fromage par personne et autant de pain. Un peu moins de la moitié pour un plateau de dessert. Prévoyez diverses sortes de pain, pommes en robes des champs peut-être, radis, tomates, cumin, raisins, poires, dattes, figues, noix, beurre.

Après 4 minutes l'alarme retentit à nouveau et peut une fois encore être interrompue par un mouvement de la main. Le modèle «AB 50 rsl» offre, en plus, un éclairage indirect du cadran qui s'enclenche

La préparation

Le plateau de fromage peut être dressé des heures à l'avance, si vous le rangez dans un endroit frais, recouvert d'un linge de cuisine mouillé, bien essoré, reposant uniquement sur les croûtes.

Les restes

Gardez-les au réfrigérateur et faites-en, les jours suivants, fondue, raclette, tranche au fromage, etc. Evitez si possible de congeler le fromage, pour ne pas altérer son arôme. Les pâtes dures se congèlent de préférence râpées.

La croûte

Il est évident qu'on enlève la croûte des fromages à pâte dure. Faites-en de même pour tous les autres fromages à croûte.

de piments forts. Au Vénézuela, on le mélange à des bananes pour en faire un gâteau que l'on sert avec un plat de viande. Et chacun, naturellement, a son secret pour faire cailler le lait. Les Bédouins y ajoutent du jus de feuilles de figuier. Aux Philippines, c'est de la sève de palmier d'eau. Les moines danois utilisaient la feuille de la drosera, une plante carnivore; et l'on continue en Mongolie à mettre le lait dans des tonneaux de bois qui ne sont jamais lavés...

La plupart de ces spécialités sont fabriquées aujourd'hui industriellement et ont conservé les mêmes propriétés diététiques, rafraîchissantes et nutritives. Ainsi, chez Nestlé, 518 000 tonnes de produits laitiers réfrigérés ont été fabriquées en 1986, représentant le 4% du chiffre d'affaires du Groupe, soit 1 milliard 544 millions de francs suisses pour l'année 1986.

Nestlé Info

Un geste de la main et la sonnerie s'arrête!

Il est ennuyeux de devoir tâtonner dans l'obscurité pour arrêter la sonnerie du réveil. Braun a conçu en nouveauté mondiale: les deux réveils à piles «Braun reflex control» dont la sonnerie peut être interrompue sur un simple geste de la main – rapide, sûr et commode, sans même toucher le réveil. Les impulsions lumineuses infrarouges invisibles émises et reçues par les nouveaux «Braun reflex control» forment un champ de réflexion de forme lobée de 10 à 60 cm devant les réveils. Cependant, afin d'empêcher que des objets tels qu'une lampe de chevet, par exemple, ne viennent importunément interrompre la sonnerie, la réflexion spatiale est relevée et mémorisée au cours des 3 premiers sons de l'alarme. A ce point, si l'on agite la main en direction du réveil, en une fraction de seconde, l'alarme est interrompue.

automatiquement pendant 3 secondes après chaque interruption de la sonnerie.

Prix: réveil «AB 35 rs» Fr. 65.-; modèle «AB 50 rsl» avec éclairage du cadran, Fr. 79.-.