

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Cuisine de saison : les soupes, c'est super!

### **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>**



# LES SOUPES, C'EST SUPER!

Sans marmite, pas de soupe. Ce qui va de soi aujourd'hui a marqué un tournant dans la civilisation humaine, voici 5000 à 7000 ans. La découverte de la cuisson de l'argile, et la possibilité de confectionner des récipients, ont donné naissance à la soupe.

**E**n matière d'alimentation équilibrée, on ne mélange plus tout dans la même marmite.

La soupe est devenue moins grasse, elle n'a plus la réputation de «faire grossir» et a résolument perdu son caractère d'utilisation des restes de la semaine. «Un potage original et raffiné constitue toujours un plat principal digne des meilleures demeures» explique le spécialiste de Nestlé, Roland Jeanmaire. Il calme la faim, charme l'estomac, stimule la digestion et crée l'ambiance.

## A chacun sa soupe

Chaque potage a son caractère: légumes frais de saison, légumes secs colorés tels que lentilles, haricots ou pois, ainsi que maïs, orge ou pâtes confèrent à la potée couleur, goût et texture. Des morceaux maigres de viande, de poisson ou de volaille, ou encore des petites quenelles, corsent son goût et sa consistance. Il est connu que l'on mange avec les yeux. Un potage servi dans des tasses «faites maison» apporte une note originale à une soirée entre amis.



Soupe servie dans une tasse à potage.

Photo Nestlé

A croire certaines traditions, la terre ne tournerait pas en l'absence de soupe. D'ailleurs, le gastronome et général romain Lucullus prétendait n'être qu'une «demi-portion» après un jour sans soupe. Le grand chef de cuisine Antoine Carême ne pouvait se résoudre à renoncer à cet «amour de l'estomac». Et l'encyclopédiste suisse Joseph Favre la considérait comme «vitale» et déclarait, en 1891, dans son «Dictionnaire de cuisine», qu'il était tout aussi important d'apprendre à une jeune fille comment confectionner une bonne soupe, que de lui enseigner l'art et la science.

## RECETTES

### Crème aux épinards et quenelles de séré (pour 4 personnes)

#### Ingrédients:

Quenelles (à préparer éventuellement la veille)  
1 dl de lait  
20 g de beurre

100 g de farine fleur  
1 œuf  
150 g de séré maigre Hirz, bien égoutté  
sel, poivre, noix de muscade  
2 l d'eau salée pour pocher les quenelles

#### Potage

200 g d'épinards hachés (éventuellement surgelés)  
1 poireau, coupé finement  
300 g de pommes de terre, pelées, coupées en dés  
1,5 l de bouquet de légumes Maggi  
3 cs demi-crème  
sel et poivre  
4 branches de cerfeuil

#### Préparation:

*Masse pour les quenelles:* Chauffer le lait avec le beurre, ajouter la farine et maintenir durant 3 minutes à feu doux en remuant constamment. Retirer la casserole du feu, ajouter l'œuf et laisser refroidir. Ajouter le séré, assaisonner et bien mélanger. Couvrir la masse et laisser reposer au réfrigérateur au moins une heure, ou durant la nuit.



**Potage:** Faire cuire durant 20 minutes les épinards, le poireau et les pommes de terre dans le bouquet de légumes, mixer et passer au tamis. Réchauffer le potage, affiner avec la crème et assaisonner avec le sel et le poivre. Servir dans des assiettes à soupe chaudes.

**Pocher les quenelles:** Amener à ébullition 2 l d'eau salée. Façonner les quenelles avec deux cuillères et les pocher durant 4 minutes dans l'eau frémissante. Les sortir avec une écumoire, les égoutter et les ajouter au potage aux épinards. Garnir avec les branches de cerfeuil.

### Tasses à potage

*Pâte à pain paysan pour 4 tasses ou 1 soupière*

#### Ingrédients:

500 g de farine mi-blanche  
2 cc de sel  
20 g de levure  
3 dl de lait

#### Préparation:

Confectionner la pâte, laisser lever durant 1 heure.

Façonner 4 boules avec la pâte en en réservant une petite partie pour la décoration. Coller les anses et les décorations des couvercles avec de l'eau, bien enfoncer. Glisser dans le four froid et laisser cuire à 200° C durant 30 minutes.

### Potage de pois jaunes et julienne de poulet (pour 4 personnes)

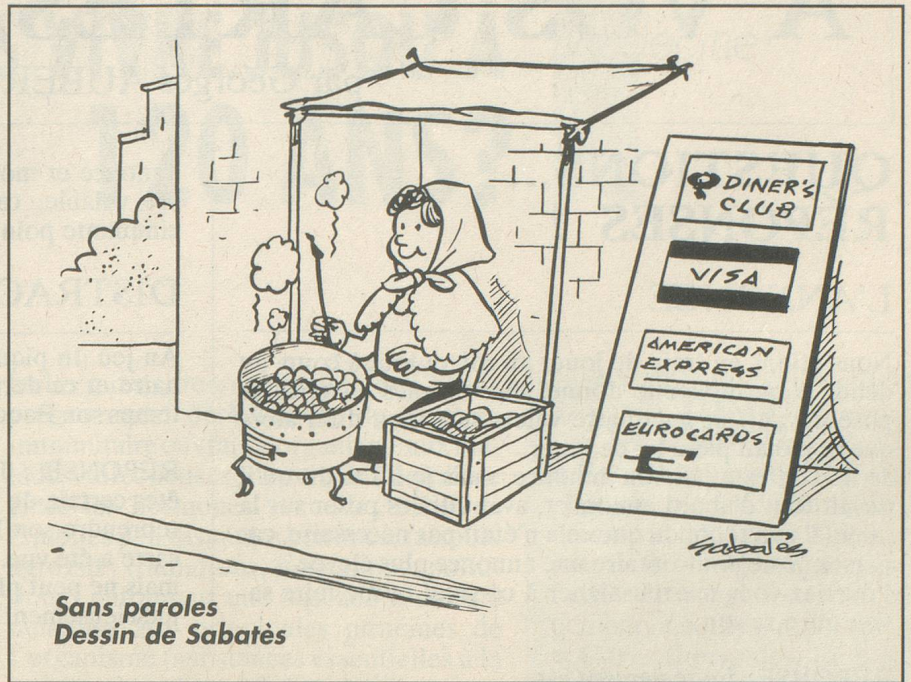
#### Ingrédients:

1,3 l d'eau  
2 dl de vin blanc  
250 g de pois jaunes secs  
100 g de légumes (céleri, carotte, poireau), coupés finement  
2 gousses d'ail, écrasées  
2 feuilles de laurier  
200 g de blanc de poulet, coupé en julienne  
sel, poivre, condiment Maggi liquide, noix de muscade  
1 botte de ciboulette, coupée finement  
2 cs d'aneth

#### Préparation:

Ajouter tous les ingrédients sauf le poulet à l'eau froide et laisser cuire à feu doux durant 40 minutes (15 minutes à la marmite à vapeur). Retirer les feuilles de laurier, mixer le potage, rectifier l'assaisonnement et recuire brièvement. Ajouter la julienne de poulet, laisser mijoter 3 minutes, dresser et parsemer de ciboulette et d'aneth.

(Nestlé)



Sans paroles  
Dessin de Sabatès

### Les cadeaux du COFFRE À JOUETS

se distinguent par leurs beaux emballages...  
nous vous recevrons avec plaisir.

52, route de Florissant - Genève  
Tél. 022/347 49 18

## Bristol

RÉSIDENTIE ♦ MONTREUX



*“Vous recherchez un lieu d'accueil adapté à votre état de santé? Le Bristol, à Montreux”*

S'établir à Montreux, au coeur d'un site prestigieux à vocation culturelle et internationale et bénéficier de tous les avantages d'une résidence privée.

La Résidence du Bristol, un nouvel art de vivre sa retraite que chacun module selon ses aspirations, avec un encadrement médical et un ensemble de services à la mesure de chacun.



Vivez les plus belles années de votre retraite à Montreux.

- appartements privés (studios, 2,5 et 3,5 pièces)
- studios et 2 pièces médicalisés
- services hôteliers\*\*\*\*
- vacances et convalescence
- séjours post-opératoires
- restaurant

Résidence Bristol  
Av. de Chillon 63,  
1820 Montreux  
tél. 021/962 60 60,  
fax 021/962 60 70  
direction:  
Bernard Russi