

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 11

Rubrik: Cuisine : les bons plats du marché

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: 29.03.2025

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

Les bons plats du Marché

Neuchâtel abrite des trésors architecturaux. La plupart d'entre eux sont d'ailleurs concentrés sur la célèbre place des Halles. Au numéro 4, vous ne manquerez pas de faire escale à l'Hôtel du Marché. Si les habitués s'y donnent rendez-vous à l'heure de l'apéro, les gourmets se retrouvent au 1^{er} étage, dans les salles boisées au charme délicieusement rétro.

L'histoire de cet établissement est mouvementée. Après un incendie qui a menacé de le transformer en pizzeria ou en restaurant chinois, plusieurs Neuchâtelois, amoureux des lieux, ont créé une société joliment baptisée «Mimosa». Grâce à une centaine d'actionnaires, emmenés par Jacques de Montmolin (Centre culturel, Forum économique, etc.), il a été possible de fai-

re revivre l'un des restaurants les plus typiques de la ville.

Depuis 18 ans, Daniel et Arlette Houcheringer gèrent cet établissement de main de maître. Lui est Lorrain et il s'était exilé du côté de San Francisco; elle est originaire du Val-de-Travers et a tenté sa chance du côté de Silicon Valley. Le destin les a réunis et ils se sont établis à Neuchâtel pour le plus grand plaisir de

leurs clients, qui sont pour la plupart devenus des amis.

Afin d'animer leur restaurant, Arlette et Daniel invitent deux fois par an un chef chargé de concocter des spécialités régionales. Comme ils marquent une préférence pour le Périgord et la Bourgogne, les plats proposés sont à la fois subtils et copieux.

Il y a douze ans, ils ont convaincu un jeune chef bourguignon de s'atteler aux fourneaux. Depuis lors, Hervé Jarlot fait partie de la petite famille du Marché. C'est lui qui donne la saveur et la couleur aux plats proposés dans ce restaurant que l'on vous recommande chaleureusement. Vous trouverez des menus pour tous les goûts et à tous les prix. Avec une petite préférence pour le cassoulet au confit de canard, le saumon fumé

Cassoulet au confit de canard

(pour quatre personnes)

Ingédients: 300 g de haricots blancs secs – 150 g de lard maigre – 150 g de lard fumé – 100 g de saucisse à rôtir – un saucisson fumé neuchâtelois – une boîte de cuisses de canard confites – 5 gousses d'ail haché – 100 g d'oignons hachés – 2 cs de purée de tomate – 2 cs de farine – 1 bouquet garni – graisse de canard ou d'oie – sel, poivre, chapelure.

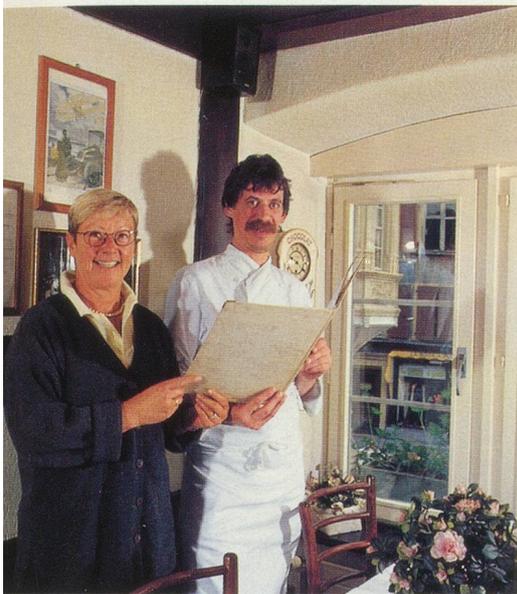
Préparation: faire tremper les haricots pendant 2 heures, égoutter, rincer. Mettre chauffer une casserole, ajouter la graisse de canard, puis les oignons, l'ail et le bouquet garni. Faire colorer. Ajouter les haricots et la viande. Mouiller avec de l'eau, assaisonner de sel et de poivre et porter à ébullition. Réduire le feu et cuire doucement durant 2 heures. Retirer les viandes. Faire un roux avec la farine et la purée de tomate, mélanger aux haricots, rectifier l'as-



saisonnement. Couper les viandes en tranches. Mettre les haricots et la viande dans un pot en grès ou en

fonte, mélanger, puis couvrir de chapelure. Mettre au four jusqu'à coloration.
Bon appétit!

Le lait et la loi



Arlette Houcheringer et le chef Hervé Jarlot

maison, les œufs en meurette ou la cassolette d'escargots.

En cours de soirée, il arrive que le patron tourne la manivelle de l'orgue de barbarie, distribue les paroles d'une trentaine de chansons et fasse chanter les clients. Alors, un petit morceau de bonheur grimpe à la tête et les danseuses dessinées sur les affiches entament une farandole endiablée.

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

Hôtel du Marché

Place des Halles 4
2000 Neuchâtel

Tél. 032/724 58 00

Fermé dimanche
et lundi à midi

Il est de toutes les civilisations et de tous les continents, le lait! De lama, de chamelle, de yack, d'ânesse, de bufflonne (pour la mozzarella), de brebis, de chèvre et, bien sûr, de vache. Chez nous, le lait est régi par la loi.

Selon l'Ordonnance sur les denrées alimentaires, le mot seul désigne chez nous du lait de vache. Tout autre lait doit être désigné clairement: lait de chèvre (animal), lait de soja (végétal) par exemple. Outre la composition nutritionnelle, le datage, le nom du producteur ou du distributeur, l'emballage doit porter la teneur en matières grasses, le procédé de traitement et des indications de conservation à domicile.

Traitements

Lait non traité. – La loi l'appelle très précisément «lait cru». C'est le lait tel qu'il est sorti du pis de la vache! La vente, en général en vrac, du lait cru est très réglementée et restreinte. Chez soi, il faut absolument le chauffer à 75 degrés au moins avant de le boire, à cause des germes pathogènes. Il se garde dans un récipient très propre deux jours, obligatoirement au frigo.

Lait traité (pasteurisé ou UHT). – Pasteurisé, on le trouve sous forme de lait entier à 3,9% de matières grasses ou partiellement écrémé à 2,8%. Il a été chauffé à 72-75 degrés pendant 15 à 30 secondes ou à 89-90 degrés pendant 4 à 15 secondes. Il contient encore quelques micro-organismes, mais plus de germes pathogènes et conserve le goût du lait cru. La perte en éléments nutritifs est faible.

Le lait UHT a la même teneur en crème que le pasteurisé, mais on le trouve aussi totalement écrémé. Il a

été chauffé à très haute température, 130-150 degrés pendant quelques secondes. Immédiatement refroidi et emballé, il ne contient plus de micro-organismes ni de germes pathogènes.

Conservation

Pasteurisé en emballage fermé au frigo, il se garde 3 jours après la date de l'emballage. Ouvert, il est à consommer dans les deux jours. Fermé, il peut être congelé 8 semaines. UHT, en emballage fermé, il se garde hors du frigo 8 à 12 semaines. Ouvert, il se garde au frigo mais doit être consommé dans les 2 jours.

Le lait, entier à l'origine, peut être modifié quant à sa teneur en matières grasses. On peut en ajouter (lait à 5%), en enlever (lait à 2,8%) ou les supprimer (lait à 0-0,5%). La teneur en calcium n'est pas modifiée, mais certaines vitamines (A, D, E) sont perdues. On trouve des laits écrémés enrichis de vitamines ou sels minéraux.

Le lait est un aliment complet, surtout pour les personnes âgées, puisqu'il aide à lutter contre l'ostéoporose. Le lait entier contient toutes les vitamines et sels minéraux utiles. 2 dl de lait, un yogourt et 40 g de fromage par jour couvrent une grande partie de nos besoins.

Mais à tout âge, le lait peut causer des troubles chez les sujets incapables de digérer la lactose. On peut compenser par des yogourts pauvres en lactose, du kéfir, du babeurre, etc. Le café au lait peut être particulièrement indigeste!

Souvenez-vous enfin que le chat n'est pas un buveur de lait de vache. Il existe pour les minets des laits sans lactose (colorés) qui leur éviteront des désagréments.

Janine Chassot/FRC

Renseignements: UCPL, Weststrasse 10, 3000 Berne. Tél. 031/359 57 53.