

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Cuisine : le Café de la Couronne à Sâles

### **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:** 16.03.2025

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



# Le Café de la Couronne à Sâles

## Rouelles de cabillaud aux petits légumes

Pour quatre personnes



**Ingrédients:** 50 g de fenouils, 50 g de carottes, 50 g de courgettes, 50 g de céleris, 50 g de tomates concassées, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, 2 dl d'huile d'olive vierge, 30 g de câpres, sel, poivre, 400 g de cabillaud dans l'épaisseur sans peau, échalotes hachées, 1 dl de vin blanc.

**Préparation:** couper les légumes en brunoise (très petits dés). Les blanchir séparément dans de l'eau bouillante salée, puis refroidir dans l'eau glacée. Les égoutter, puis

mettre à mariner dans une petite casserole avec les tomates, la gousse d'ail, l'huile d'olive et les câpres. Assaisonner avec le sel et le poivre, chauffer légèrement. Couper le cabillaud en seize petites escalopes. Huiler un plat, parsemer d'échalotes hachées, y déposer les escalopes avec le vin blanc. Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire au four à 160°. Disposer les poissons cuits sur les assiettes et napper de petits légumes marinés. Servir avec du riz ou des pommes de terre nature. Bon appétit!

A Sâles, en pleine campagne fri-bourgeoise, le Café de la Couronne est le point de ralliement du village. Le jeune couple qui dirige ce vaste établissement aime à y faire de la bonne cuisine joliment présentée.

Catherine et Christian Sauterel sont des enfants du pays. La jeune femme est née à Sâles même et lui à Vaulruz, à quelques kilomètres à peine. On les sent parfaitement à l'aise au Café de la Couronne, qu'ils ont repris il y a sept ans. L'établissement communal est le seul pour les quatre villages environnants, c'est dire si c'est là le rendez-vous des paysans et des ouvriers à midi. La grande bâtisse a gardé le style des cafés de campagne généreusement proportionnés, au mobilier de bois. C'est bien sûr ici que les banquets de mariage et autres réjouissances trouvent place, dans la salle à l'étage.

Curieusement, la maison s'appelle, d'un côté de la façade, «Café de la Couronne» et de l'autre «Buffet de la Gare»! En été, une petite terrasse vient prendre ses quartiers devant la porte, face aux grandes fermes de ce village de cinq cents habitants. Savez-vous comment on appelle les habitants de Sâles? «Officiellement, raconte Catherine, la patronne, ce sont les Sâlois, mais leur surnom, c'est les Bourdons». Il règne pourtant un grand calme à Sâles!

En cuisine, Christian Sauterel travaille souvent seul. Mais l'un de ses fils, Valentin, qui a trois ans, suit attentivement le travail de son papa, essayant de l'imiter parfois en épluchant les légumes.

Dans la salle de restaurant, le chef propose un menu copieux et alléchant: en entrée, un ragoût de queues de langoustines aux artichauts et son beurre d'estragon, suivi d'un chausson d'asperges et de morilles à la



# Entretenir son frigo



Catherine et Christian Sauterel

crème de ciboulette, puis comme plat principal des suprêmes de caillles poêlés sur une escalope de foie gras, assortis de fromages et de gourmandises. Le menu ne coûte que 62 francs (54 francs avec une seule entrée). Pour les appétits plus modestes, la carte est riche: des filets de perche, des mignons de porc au lard, sauce genépi, ou un émincé de foie de veau à la diable, pour ne citer que quelques plats. Pour les desserts, le chef privilégie aussi les produits de saison en confectionnant par exemple une crêpe aux fraises et rhubarbe. Légumes délicatement cuits, sauces fines et goûteuses, ces assiettes plantureuses sont autant d'agréables surprises dans ce cadre rustique. Côté café, on peut manger le plat du jour, pour 14 francs, accompagné d'un potage et d'une salade.

A leur table, des habitués tapent le carton, tandis que le petit Valentin passe avec son tracteur en plastique, imitant cette fois les paysans qu'il voit passer devant le café de ses parents.

Maud Ledoux

## Café de la Couronne

1625 Sâles  
(entre Bulle et Vaulruz)  
Tél. 026/917 81 12

Fermé le lundi  
Vacances fin juillet et début août

**Plusieurs enquêtes sur les frigos des personnes âgées ont révélé des lacunes souvent graves dans l'utilisation et l'entretien de cet appareil indispensable. Dates dépassées, produits inconsommables et appareils débranchés, le bouton de réglage ayant été déplacé par mégarde.**

**L**e passage au frigo des aliments n'est qu'une étape dans la chaîne de précautions à prendre dès l'achat, pendant le transport et lors de la préparation en cuisine.

Les différentes zones de froid varient d'un appareil à l'autre. En général, la température de nos frigos est trop élevée. Au-dessus de 6 à 7°, les germes prolifèrent. Selon les zones, la température correcte est de 0-1° à 5-6°. En déplaçant un thermomètre spécial (pas cher), vous saurez où est la zone froide. Régler le bouton en fonction de la saison et de la température ambiante. On doit surtout éviter d'ouvrir la porte constamment.

Au retour des courses, il faut les débarrasser immédiatement. Vu les nombreuses manipulations, les emballages ne sont souvent plus propres. Il est indispensable de les remplacer: boîtes, sachets, ou films plastiques. Viande, volailles, poisson doivent respirer, légumes et fruits aussi. Mettre les fruits dans un plat, recouverts d'un film perforés, les légumes dans le bac-tiroir. Faut-il rappeler que les sachets doivent être neufs, qu'il ne faut pas les réutiliser et qu'il doit s'agir de plastique à usage alimentaire.

Le froid ne tue pas les bactéries. Il ralentit sa prolifération. Des aliments sales, pas frais, altérés risquent d'en contaminer d'autres. N'oublions pas les règles impor-

tantes, compte tenu du fait que la préparation préalable a été hygiéniquement faite...

- Séparer les aliments crus (surtout la volaille et les œufs) des aliments cuits ou de ceux à manger crus (herbes, salade).
- Toujours couvrir les aliments.
- Refroidir rapidement les mets encore chauds, en trempant le récipient dans l'eau froide, par exemple, avant de les ranger.
- Ne pas faire attendre les «restes». Ne pas les réchauffer plus d'une fois, ne pas les garder plus de vingt-quatre heures.
- L'air doit pouvoir circuler dans les rayonnages du frigo.

Il est indispensable de bien entretenir son frigo. Mêmes invisibles, les bactéries et les moisissures sont à l'œuvre. Une cuillère à soupe de bicarbonate dans un litre d'eau bouillante permet de nettoyer l'intérieur du frigo. Pour tous ces travaux, ne jamais utiliser de linges, mais du papier ménage pour laver et sécher. Éponges, torchons et essuie-mains sont des nids à bactéries.

Toutes ces règles peuvent paraître ennuyeuses, mais c'est une habitude vite acquise. Et qui sait si vos petits maux d'estomac ne disparaîtront pas!

N'hésitez pas à nous adresser vos questions!

Janine Chassot/FRC

**QUAND JE M'ÉBATS.  
MON CŒUR BAT.**

Des idées pour bouger plus:  
Fondation Suisse de Cardiologie,  
case postale 176, 3000 Berne 15.