

# Souvenirs de l'école ménagère

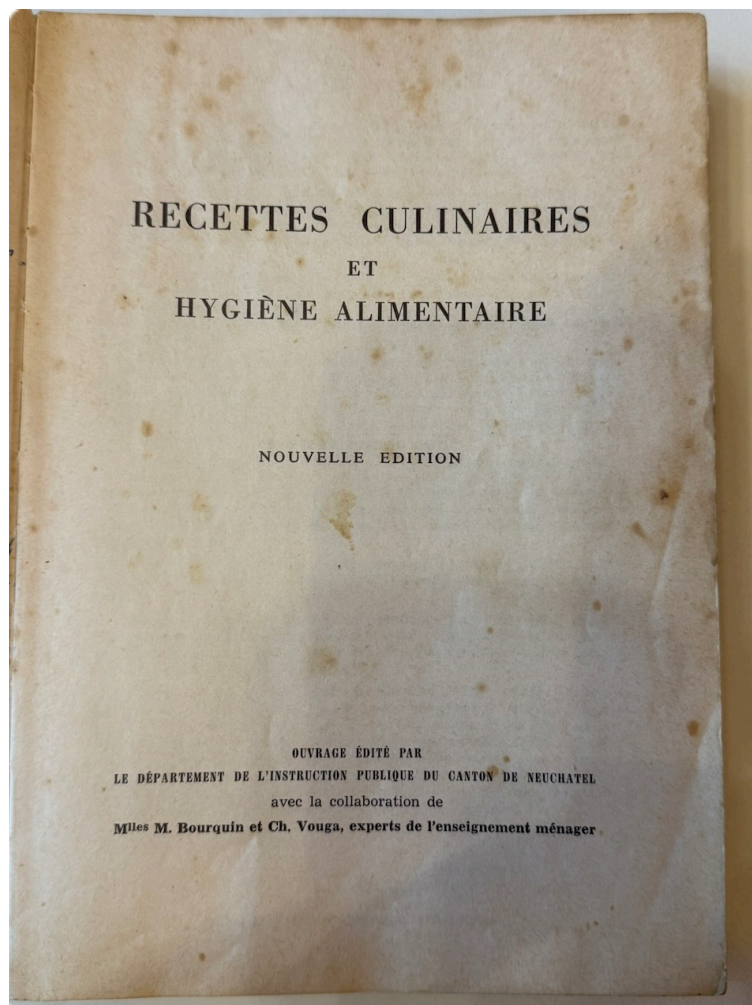
*Complément à l'article d'Elisabeth Bühlmann Herzog paru dans Le Cotterg d'octobre 2025.*

*Il nous manque parfois les noms (ou la bonne orthographe), contactez [redaction@lecotterg.ch](mailto:redaction@lecotterg.ch) si vous avez des suggestions.*



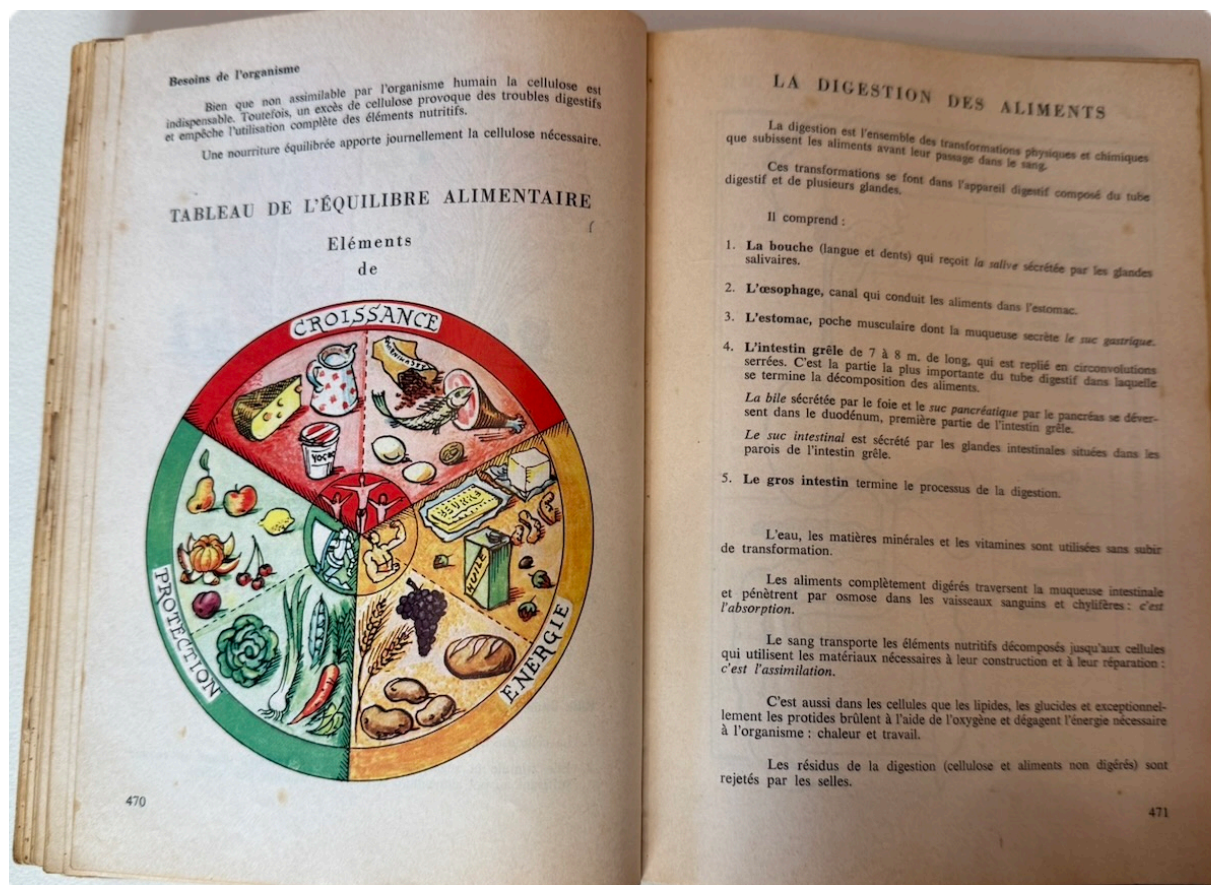


Notre livre de  
référence...

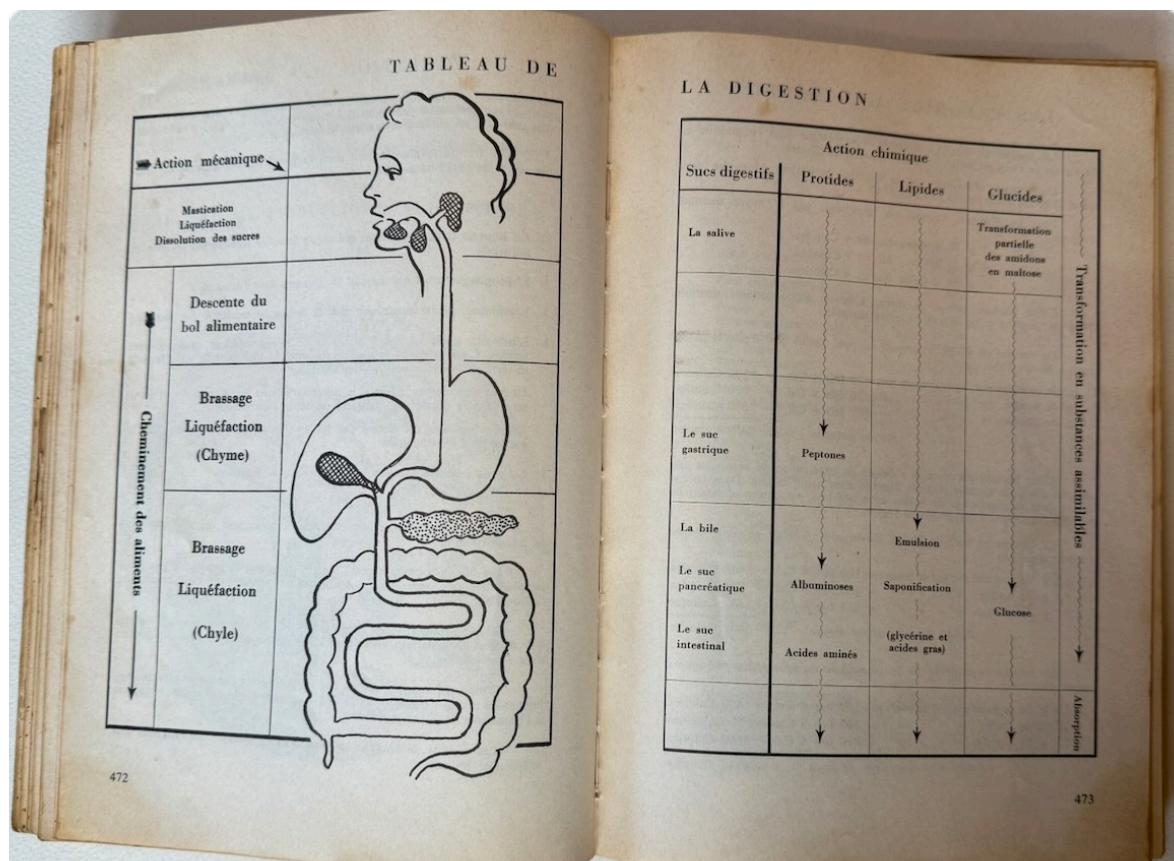


| N°                                                       | Page |
|----------------------------------------------------------|------|
| 105. Sauce verte . . . . .                               | 46   |
| 106. Sauce remoulade . . . . .                           | 46   |
| 107. Sauce tartare . . . . .                             | 46   |
| 108. Aioli . . . . .                                     | 46   |
| 109. Sauce mayonnaise au séré . . . . .                  | 47   |
| 110. Fausse mayonnaise (mayonnaise diététique) . . . . . | 47   |
| <b>LES BEURRES</b>                                       |      |
| 111. Beurre nature . . . . .                             | 48   |
| 112. Beurre à la maître d'hôtel . . . . .                | 49   |
| 113. Beurre aux herbes . . . . .                         | 49   |
| 114. Beurre d'anchois . . . . .                          | 49   |
| 115. Beurre manié . . . . .                              | 50   |
| 116. Beurre blond . . . . .                              | 50   |
| 117. Beurre à la polonaise . . . . .                     | 50   |
| 118. Beurre noisette . . . . .                           | 50   |
| <b>LES VIANDES</b>                                       |      |
| <b>Les viandes bouillies (cuisson par expansion)</b>     |      |
| 119. Viande bouillie I et II . . . . .                   | 53   |
| 120. Saucisses de Vienne (Wienerli) . . . . .            | 53   |
| 121. Saucisses au foie ou saucisses aux choux . . . . .  | 53   |
| 122. Saucisson . . . . .                                 | 53   |
| 123. Porc salé ou fumé . . . . .                         | 54   |
| 124. Jambon . . . . .                                    | 54   |
| 125. Langue de veau ou de porc . . . . .                 | 54   |
| 126. Langue de bœuf . . . . .                            | 55   |
| 127. Tête de veau . . . . .                              | 55   |
| 128. Tripes . . . . .                                    | 55   |
| 129. Cervelles de veau ou de porc . . . . .              | 56   |
| 130. Ris de veau . . . . .                               | 56   |
| 131. Blanquette de veau ou de porc . . . . .             | 56   |
| 132. Poule au riz . . . . .                              | 56   |
| 133. Pot-au-feu . . . . .                                | 57   |
| 134. Potée aux haricots . . . . .                        | 57   |
| 135. Potée aux choux . . . . .                           | 58   |
| 136. Potée aux carottes et aux choux-raves . . . . .     | 58   |
| 137. Potée irlandaise (Irish-stew) . . . . .             | 58   |
| 138. Choucroute garnie . . . . .                         | 58   |
| 139. Compote aux raves . . . . .                         | 59   |
| 140. Foresse (8 personnes) . . . . .                     | 59   |
| 141. Quenelles de veau . . . . .                         | 60   |
| <b>Les viandes sautées (cuisson par concentration)</b>   |      |
| 142. Viande sautée . . . . .                             | 61   |
| 143. Escalopes de veau . . . . .                         | 61   |
| 144. Tranches de porc . . . . .                          | 62   |
| 145. Biftecks (beefsteaks) . . . . .                     | 62   |
| 146. Entrecôtes . . . . .                                | 62   |
| 147. Côtelettes de veau, de porc ou de mouton . . . . .  | 62   |
| 148. Saucisses de veau ou chipolatas . . . . .           | 62   |
| 149. Saucisse à rôir de porc I et II . . . . .           | 63   |
| 150. Atriaux . . . . .                                   | 63   |
| 151. Brochettes de foie . . . . .                        | 63   |
| 152. Brochettes variées . . . . .                        | 63   |
| 153. Tranches de foie . . . . .                          | 64   |
| 154. Foie à l'anglaise . . . . .                         | 64   |
| 155. Rognons sautés . . . . .                            | 64   |
| 156. Filets mignons de veau ou de porc . . . . .         | 65   |
| 157. Biftecks hachés . . . . .                           | 65   |
| 158. Cervelas sautés . . . . .                           | 65   |
| 159. Tranches ou côtelettes panées . . . . .             | 66   |
| 160. Boudin . . . . .                                    | 66   |
| 161. Poulet sauté . . . . .                              | 66   |
| 162. Poulet sauté chasseur . . . . .                     | 66   |
| 163. Lapin sauté . . . . .                               | 67   |
| 164. Emincé de veau, de porc ou de bœuf . . . . .        | 67   |
| <b>Les viandes rôties (cuisson par concentration)</b>    |      |
| 165. Rôti au four . . . . .                              | 69   |
| 166. Roastbeef . . . . .                                 | 69   |
| 167. Rôti de bœuf lardé . . . . .                        | 70   |
| 168. Selle de pré salé (mouton) . . . . .                | 70   |
| 169. Selle de chevreuil . . . . .                        | 70   |
| 170. Gigot de mouton . . . . .                           | 70   |
| 171. Gigot de mouton aux poires à « botzi » . . . . .    | 71   |
| 172. Cuissot de chevreuil . . . . .                      | 71   |
| 173. Râble de lapin ou de lièvre . . . . .               | 71   |
| 174. Rôti de veau . . . . .                              | 72   |
| 175. Rôti de porc I et II . . . . .                      | 72   |
| 176. Poulet rôti . . . . .                               | 73   |
| 177. Poulet à l'estragon . . . . .                       | 73   |
| 178. Pigeons rôtis . . . . .                             | 74   |
| 179. Faisan rôti . . . . .                               | 74   |
| 180. Dinde, oie ou canard rôtis au four . . . . .        | 74   |
| 181. Canard à l'orange . . . . .                         | 76   |
| 182. Dinde ou oie farcie . . . . .                       | 76   |
| 183. Oie à l'allemande . . . . .                         | 76   |
| 184. Poitrine de veau farcie . . . . .                   | 77   |
| 185. Poitrine de veau farcie aux marrons . . . . .       | 77   |
| 186. Rôti haché au four . . . . .                        | 77   |

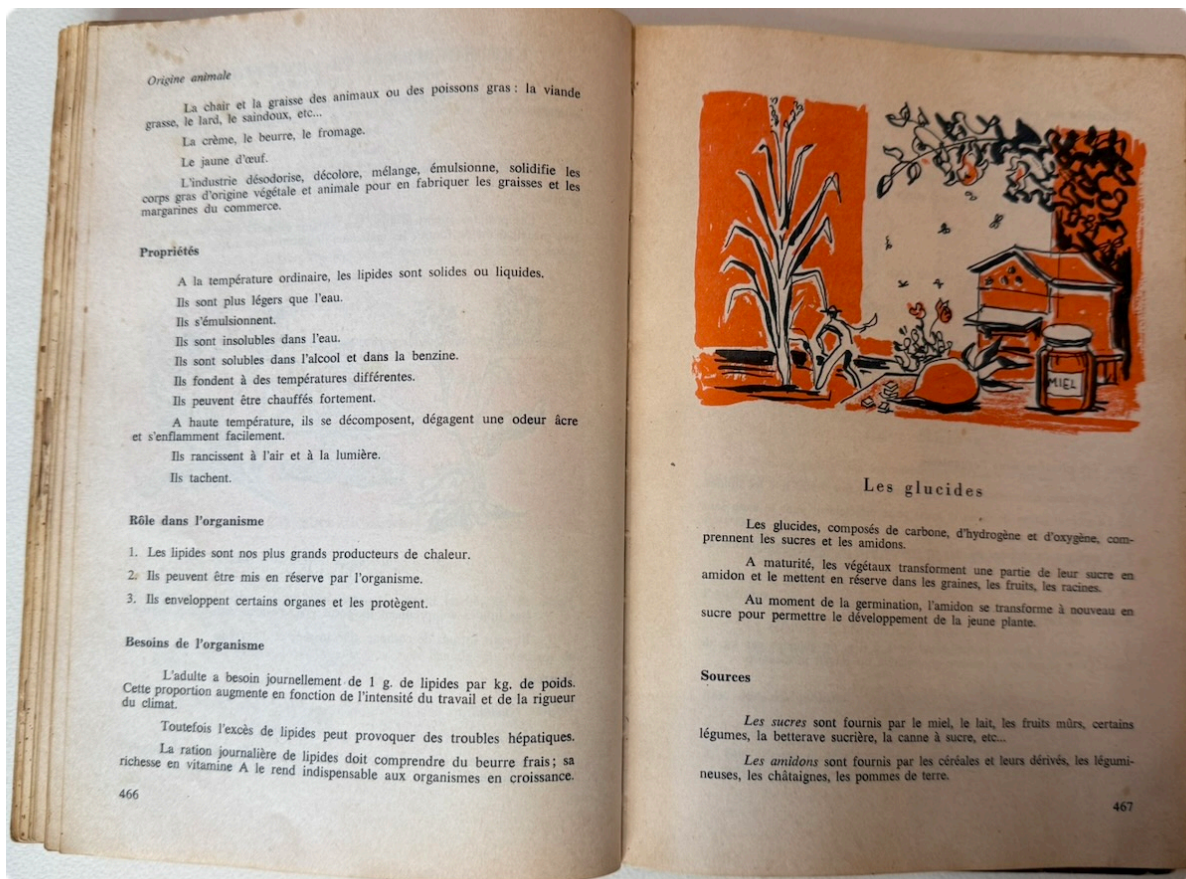




On y trouve des fondamentaux et même des diagrammes techniques sur un modèle de femme.







Avec des informations sur les nutriments et des exemples de repas équilibrés ou non.

**Exemples de repas de midi :**

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <del>1. Soupe julienne</del><br><del>Rôti de bœuf</del><br><del>Purée de pommes de terre</del><br><del>Salade de chou rouge</del><br><del>Fruits frais.</del>  | Menu rationnel.                                                                                                                                      |
| <del>2. Potage aux vermicelles</del><br><del>Rôti de bœuf</del><br><del>Lentilles en sauce</del><br><del>Salade de chou</del><br><del>Crème au chocolat.</del> | <b>Erreurs :</b><br>Mauvaises associations.<br>Excès de protides.<br>Manque de glucides, de matières minérales et de vitamines.<br>Couleur uniforme. |

Dans un menu sans viande, les protides sont fournis par le lait, le fromage, les œufs, les céréales ou les légumineuses.

**Exemples :**

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <del>1. Soupe aux tomates</del><br><del>Ramequin aux pommes de terre</del><br><del>Salade variée</del><br><del>Fruits cachés.</del>             | Menu rationnel.                                                                                                                             |
| <del>2. Potage à la courge</del><br><del>Epinards à l'étouffée</del><br><del>Pommes de terre rissolées</del><br><del>Macédoine de fruits.</del> | <b>Erreurs :</b><br>Mauvaises associations.<br>Manque de protides.<br>Excès de cellulose, d'où perte de matières minérales et de vitamines. |

483



## L'ALCOOLISME

### L'alcool dans le corps

L'alcool pénètre rapidement dans le sang qui le transporte dans tous les tissus du corps. On peut mesurer la teneur du sang en alcool (« prise de sang » lors des accidents de la circulation dus à l'ivresse).

La disparition de l'alcool des tissus est relativement lente (plusieurs heures).

L'effet principal de l'alcool se manifeste sur le système nerveux, spécialement (déjà en doses relativement petites) sur l'écorce cérébrale, organe de la pensée, du contrôle de soi, du sentiment de responsabilité morale et sociale.

La médecine distingue deux états d'alcoolisme :

1. *L'alcoolisme aigu* (ivresse) est dû à une absorption exagérée (sans être régulière) de boissons alcooliques.
2. *L'alcoolisme chronique* est le résultat d'une consommation forte et régulière de boissons alcooliques.

Les accidents d'auto offrent souvent des illustrations vivantes d'abus de boissons alcooliques.

L'alcoolisme est la cause d'une proportion élevée d'accidents, de crimes et de résistance diminuée aux infections.

Sous l'influence de la boisson, l'individu ne devient pas seulement un danger pour lui-même, mais (notamment au volant d'un véhicule à moteur) pour d'autres encore.

Les familles de buveurs fournissent un nombre relativement élevé d'enfants faibles, organiquement infirmes, tuberculeux, arriérés, difficiles à éduquer.

L'organisme infantile est particulièrement sensible aux effets de l'alcool. Aussi les enfants ne doivent-ils *en aucun cas* consommer des boissons alcooliques, si légères soient-elles. Les lois sur les auberges interdisent de donner des boissons alcooliques aux mineurs d'âge scolaire.

### Le rôle de la femme

Il est immense et commence déjà sur le plan de l'éducation. En effet, beaucoup de buveurs sont d'anciens enfants gâtés auxquels on ne savait rien refuser et qui n'ont, par conséquent, pas appris à se discipliner.

Il y a aussi un chapitre sur le rôle de la femme pour contrer l'alcoolisme de l'homme.

Mais lors de la révision du livre, ce chapitre n'est plus rédigé tout à fait de la même manière...

Le choix des denrées et la préparation des repas sont aussi de première importance. Une nourriture riche en viande, fortement épicée et salée, surexcite la sensation de soif. Un régime habituel riche en fruits et en légumes, avec suffisamment de crudités, diminue la soif.

En mettant sur la table des jus de fruits ou en préparant des boissons aromatiques, etc., la femme peut lutter efficacement contre le danger de l'alcoolisme.

Un intérieur soigné, arrangé avec goût, où la femme accueille tout le monde avec bonne humeur est un foyer où le mari et les enfants resteront volontiers.

La mère doit aussi penser à occuper les loisirs, les congés des membres de sa famille. Notre pays, riche en sites charmants, en montagnes facilement accessibles, offre des ressources inépuisables de courses et de promenades.

L'éducation des enfants doit les mettre en garde contre les mauvaises compagnies, les influences dangereuses. Dès qu'ils sont en âge de comprendre, il faut les instruire des dangers de l'alcool pour l'organisme humain et de ses ravages sur le plan familial et social.

Pour lutter victorieusement contre l'alcoolisme dans sa famille, la femme doit être elle-même un exemple et un appui constants. L'enjeu en vaut la peine : c'est le bonheur des siens.





A l'école  
ménagère, on  
s'exerce à faire  
les merveilles  
au point plutôt  
qu'au genou.

*De gauche à  
droite : Anne-  
Rössli Klay,  
Mme Cavin,  
Marinette  
Charlet.*

Tandis que d'autres  
sont mises au  
service... à cause de  
leurs jambes ?

*De gauche à droite:  
Liselotte Herren,  
Marianne Virda,  
Nicole Barbey,  
Nicole Gétaz,  
Manuela Debernardi,  
François Echenard.*







*De gauche à droite*

**Arrière plan :** Alix Moreillon, Patricia Moreillon.

**Avant-plan :**

Claire-Lise Bertarionne, Myriam Pieren, Graziella Mugerli, Nicole Barbey, Manuella Debernardi.

A l'école ménagère, chaque groupe avait sa couleur de bandeau, ci-dessus le rouge. Le fourreau bleu était distribué par l'école.

*De gauche à droite : Chantal Santi et Sylvie Turrian.*







Notre chambrée,  
de gauche à  
droite : Alix  
Moreillon, Manuela  
Debernardi,  
Graziella Mugerli.



**On ne faisait pas qu'y dormir, on s'y amusait aussi !**

*De gauche à droite*

**Arrière plan** : Marlène Trachsel, Claire-Lise Bertarionne

**Avant-plan** : Dominique Jeandupeux, Marie-Claude Jordan, notre institutrice Melle Ferrand dite Le Maréchal... Ferrand, Nicole Gétaz.





## En hiver, avec Le Chamossaire en arrière-plan.

*De gauche à droite :  
Manuela Debernardi,  
Marie-Claude Jordan,  
Graziella Mugerli,  
Nicole Gétaz.*

## Lugée avec les Dalton.

*De gauche à droite :  
Patricia Moreillon,  
Nathalie Rieben,  
Marlène Trachsel,  
Myriam Pieren.*







*Nos institutrices et la directrice de gauche à droite :  
Marinette Charlet, Anne-Rössli Klay, et la directrice Mme  
Cavin.*



Et nos deux maîtresses  
lors du bal masqué :  
Anne-Rössli Klay et  
Marinette Charlet. On  
était leur première  
volée... et soixante plus  
tard, elles sont toujours  
contentes de nous revoir !





*Et nous voici aujourd'hui durant notre rendez-vous annuel  
« sortie d'école. »*

*De gauche à droite :*

*Anne-Lise Ginier, Marinette Charlet, Béatrice Tissot, Myriam  
Pieren, Claire-Lise Bertarionne, Clorinda Briol, Alix Moreillon,  
Graziella Mugerli, Manuela Debernardi.*



## Souvenirs et anecdotes en vrac

On a du coudre nos tabliers à l'école avant d'aller à l'école ménagère.

*Sylvie Turrian récitait La Venoge avec un accent à mourir de rire. Elle y mettait tout son coeur !*

L'école ménagère, c'était presque le farniente, on n'avait pas besoin de se lever pour aller traire et le soir après l'école, c'était fini, il'y avait pas encore à travailler.

*Graziella, Manuela et Alix avaient fait les a-fonds de leur chambre et comme il ne fallait pas la salir, elles ont décidé de dormir directement dans la galerie devant l'internat...*

Des sorties neige, on n'a pas eu le droit d'en faire beaucoup. Mais à la récré, dès qu'on pouvait, on s'échappait pour faire le tour du Corbelet, la butte près du collège Belmont à Leysin où se déroulait l'école ménagère.

*L'école, c'était une responsabilité. On devait faire à manger pour trente personnes, tenir un budget et ne pas avoir de restes.*

Quelques activités en vrac : repasser les chemises du home, faire les draps, plier les lits, amidonner, récurer les escaliers... il y a des gestes qui restent !



## Un peu de mise en contexte

L'école de Leysin-Les Ormonts accueillait toutes les élèves de la région d'Antagnes, Gryon, Villars, Ollon, Leysin, Ormont-Dessous et Ormont-Dessus, St-Triphon. Nous avons eu aussi durant notre année, deux élèves du Pays-d'Enhaut. Cette école n'avait évidemment rien à voir avec une école ménagère en milieu urbain.

Nous étions la volée 1971-1972, durant les vacances entre octobre et Pâques. C'était une des dernières volées, puisque quelques années plus tard l'école ménagère devient une option hebdomadaire. C'était notre école de recrues féminine. Pour certaines l'école était un échappatoire à la maison. Il y en a aussi, comme Anne-Lise, qui n'aimaient pas cet internat... ou d'autres, comme Lise-Marie, qui n'y étaient pas souvent... pour cause d'entraînements et de courses à ski.

L'examen final consistait en un écrit et un oral. Pour l'occasion nous avons aussi saccagé l'appartement des maîtresses... mais tout ce qui a été pris à manger, a été partagé entre toutes... c'était un peu notre fête de promotion !





On encourage la jeunesse d'aujourd'hui à être curieuse de la vie et à réapprendre à travailler les aliments de base et faire les achats selon la saisonnalité des produits... Finalement, c'est aussi un peu tout ce que Philippe Ligron nous a raconté au marché de Cernat, le 13 septembre dernier !