

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 13

Rubrik: Signé : Gérard Rabaey

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: 26.04.2025

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



Gambas aux légumes sautés, huile de citronnelle

Gambas

8 grosses gambas, 0,5 dl d'huile d'olive, sauce soja Kikkoman, 10 g d'ail haché, 5 g de gingembre haché, 1 bâton de citronnelle émincé finement, sel, piment d'Espelette

Huile de citronnelle

0,5 dl d'huile d'olive, 20 g d'échalote hachée, 1 gousse d'ail haché, ½ bâton de citronnelle épluché, et coupé en morceaux, 50 g de tomates confites* en brunoise, sel, piment d'Espelette

Légumes sautés

1 courgette jaune moyenne, 1 courgette verte moyenne, 100 g de poireaux, 200 g de têtes de brocoli (sommités), 200 g de têtes de chou-fleur (sommités), 1 carotte moyenne, 0,5 dl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail haché, 5 g de gingembre haché, sel

Gambas

Partager les gambas en deux dans le sens de la longueur – Enlever la poche de sable qui se trouve dans la tête – Retirer le boyau – Essuyer – Faire mariner dans un plat avec l'huile d'olive – Réserver au frais pendant 30 minutes.

Huile de citronnelle

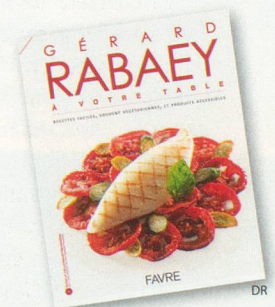
Chauffer légèrement l'huile d'olive dans une sauteuse – Mettre l'ail et l'échalote ciselés – Hors du feu, ajouter les tomates confites et la citronnelle coupée en morceaux afin de la retirer facilement – Laisser infuser 15 minutes.

Légumes sautés

Éplucher et laver tous les légumes – A l'aide d'une mandoline, détailler la carotte en fines lanières – Découper les courgettes et le poireau en fines rouelles et le brocoli et le chou-fleur en petites sommités.

Finitions

Dans une poêle assez large, faire sauter rapidement les légumes à l'huile d'olive pendant 3-4 minutes – Saler légèrement – Ajouter l'ail, le gingembre haché et un peu de citronnelle ciselée – Déglacer avec quelques gouttes de sauce soja. Les légumes doivent rester croquants – Saler les gambas et les poêler à l'huile d'olive sans trop raidir les chairs – Incorporer aux légumes sautés – Répartir harmonieusement dans les assiettes préchauffées – Entourer d'huile de citronnelle.



Restaurant
Le Pont de Brent
1817 Brent
Tél. 021 964 52 30
www.
lepontdebrent.ch