

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

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: 18.03.2025

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



P.-M. Delessert

Spaghettis sautés aux sot-l'y-laisse

Sot-l'y-laisse

300 g de sot-l'y-laisse de volaille
2 gousses d'ail hachées
20 g de gingembre haché
huile d'olive, sel, poivre du moulin

Marinade

1 c.s. de féculé
1 c.s. d'huile d'arachide
1 c.s. de sauce soja Kikkoman

Spaghettis sautés

400 g de spaghettis

Finitions

0,5 dl d'huile d'olive
1 gousse d'ail haché finement
10 g de gingembre haché
sauce soja Kikkoman

Légumes sautés

1 petit poireau, 1 carotte
4 feuilles de chou frisé (pas trop vertes)
200 g de brocoli
200 g de chou-fleur
50 g de poivron rouge

Sot-l'y-laisse

Parer les sot-l'y-laisse – Mélanger avec la marinade –
Laisser reposer 2 heures au frais.

Légumes sautés

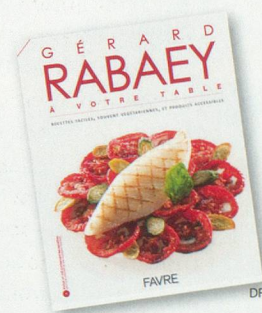
Détailler la carotte en fines bandes à l'aide d'une
mandoline – Découper les feuilles de chou en
julienne – Séparer les sommités des brocolis et des
choux-fleurs – Laver le poireau et le ciseler en fines
rouelles – Émincer finement le poivron.

Spaghettis

Cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau
bouillante salée – Égoutter.

Finitions

Dans une grande poêle antiadhésive assez large, saisir
rapidement les sot-l'y-laisse marinés à l'huile d'olive
– Saler légèrement – Égoutter – Dans la même poêle,
faire sauter tous les légumes à l'huile d'olive pendant
2-3 minutes afin qu'ils restent croquants – Ajouter le
gingembre et l'ail hachés puis les sot-l'y-laisse – Verser
les spaghettis dans la poêle avec tous les légumes
– Faire revenir le tout avec une légère coloration –
Déglacer avec la sauce soja – Mélanger – Rectifier
l'assaisonnement.



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