

**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>**



## 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

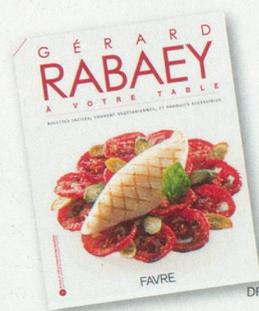
Détailler la carotte en fines bandes à l'aide d'une mandoline – Découper les feuilles de chou en julienne – Séparer les sommités des brocolis et des choux-fleurs – Laver le poireau et le ciseler en fines rouelles – Émincer finement le poivron.

### 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