

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 18

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

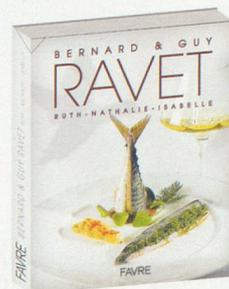
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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



P.-M. Delessert



Restaurant
L'Ermitage
Route du Village 26
1134 Vufflens-le-
Château
Tél. 021 804 68 68
www.ravet.ch

Rouget-barbet,

trait et poudre de betterave rouge, triangles de chioggia et jaune, sucs de persil et gingembre

Ingrédients

2 filets d'un rouget de 400 g, écaillé et «désarêté»
2 cl huile d'olive

Pour les betteraves

1 betterave rouge (200 g)
1 betterave chioggia (200 g)
1 betterave jaune (200 g)

Pour les sucs de persil et gingembre

100 g persil plat et frisé en mélange
50 g gingembre
10 cl huile de tournesol
2 cl jus de citron
2 cl vinaigre balsamique blanc
20 g miel

Préparation du rouget

Couper chaque filet de rouget en 2, réserver.

Préparation des betteraves

Eplucher la betterave rouge crue, la couper en petits morceaux, passer à la centrifugeuse. Garder le jus.

Mettre la pulpe à sécher au four pendant 1 heure à 90° C, puis la broyer au mixer pour avoir une poudre fine. Eplucher la chioggia et la jaune, découper des tranches de 5 mm d'épaisseur dans la chioggia et la jaune et prélever des triangles de 4 cm de côté à l'emporte-pièce. Il en faut 8 de chioggia et 4 de jaune, ou davantage si vous le souhaitez; le reste fait un excellent légume, une salade ou un jus. Faire cuire le jus de betterave rouge jusqu'à l'état sirupeux, assaisonner de sel, réserver.

Préparation du persil et gingembre

Equeuter le persil, le laver et le blanchir 30 secondes à l'eau bouillante. Rafraîchir à l'eau glacée, égoutter, bien presser pour enlever l'eau; mixer pour obtenir un coulis très fin, assaisonner de sel, mettre aussitôt

au frais dans un sac à dresser. Eplucher le gingembre, le mettre à cuire avec l'huile de tournesol, le laisser frémir pendant 15 minutes. Mixer finement avec le jus de citron, le vinaigre balsamique blanc et le miel, assaisonner, réserver au frais. La consistance doit être celle d'un sirop.

Finition et cuisson

Tiédifier le sirop de betterave. Assaisonner de sel et poivre les filets de rouget-barbet, les saisir dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive, jusqu'à l'à-point de cuisson, soit environ 2 minutes, égoutter sur un papier absorbant, ajouter quelques grains de fleur de sel.

Glacer les triangles, assaisonner. Sur 4 plats préchauffés, tracer 4 traits de betterave avec un pinceau, saupoudrer de la poudre de betterave. Disposer les triangles en alternant les couleurs. Faire des points avec le persil (ouverture du sac de 2 mm). Déposer les filets de rouget-barbet. Bien remuer l'huile de gingembre et en mettre quelques pointes sur le rouget-barbet, servir.