

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 57

**Rubrik:** Gastronomie

### **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>**

# Fatigue chronique?

www.bio-strath.ch



Teneur en alcool: 32 % vol.

**Strath**<sup>®</sup>  
Gouttes convalescence



Gastronomie

## Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Généralions Plus* qu'Annick Jeanmairret propose des recettes de saison. Bon appétit!



**Annick Jeanmairret,**  
journaliste  
gastronomique

### Petits flans aux asperges vertes

Pour 4 personnes



#### Ingrédients

1 botte  
d'asperges  
vertes  
(500 g)\*  
2 œufs  
½ dl de lait  
½ dl de  
crème  
1 morceau  
de parmesan  
(ou de sbrinz)  
Fleur de sel  
Poivre du  
moulin

#### Préparation

Réserver les pointes d'asperges pour un autre usage. Cuire les tiges 12 minutes à la vapeur. Mixer finement et assaisonner en fleur de sel. Battre les œufs en omelette, ajouter la crème, le lait, et 2 cs de parmesan fraîchement râpé. Assaisonner en fleur de sel et en poivre. Mélanger soigneusement la purée d'asperges avec les œufs et répartir dans 4 moules en porcelaine (ou en silicone). Mettre les moules dans un plat allant au four, mouiller à hauteur avec de l'eau bouillante, et cuire une demi-heure au bain-marie dans le four préchauffé à 160°. Laisser refroidir avant de déguster. Ainsi, le flan sera parfaitement pris.

\* Prendre des asperges locales, puisqu'au mois de mai, on en trouve en provenance de tous les cantons romands.