**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge
**Herausgeber:** Générations
**Band:** - (2014)
**Heft:** 61

**Rubrik:** Gastronomie

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 05.07.2025

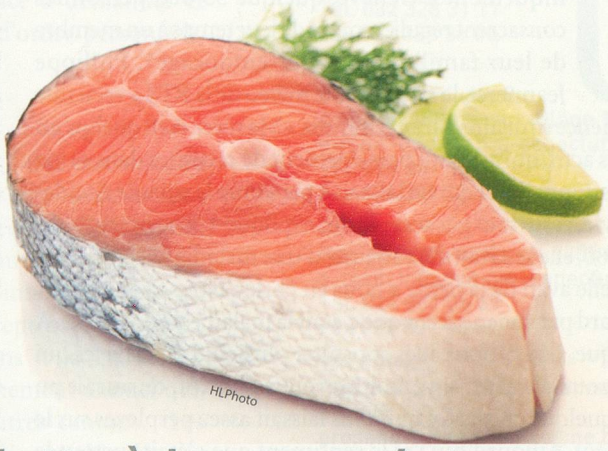
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

**Annick Jeanmairet**
journaliste gastronomique

# 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 *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!**

bonchan



HLPhoto

## Saumon en papillote de blette à la *gremolata*

### Ingrédients pour 2 personnes

- 2 filets de saumon de 150 g chacun
- 2 grandes feuilles de blette (côtes de blette)
- 1 bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 citron biologique
- 1 orange, si possible non traitée
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

### Préparation

**Rincer les feuilles** de blette sous l'eau froide, puis séparer délicatement le blanc du vert. Réserver les côtes pour une autre recette (gratin, par exemple).

**Blanchir les feuilles** 1 minute dans de l'eau bouillante. Les retirer à l'écumoire et les égoutter à plat sur un linge de cuisine.

**Préparer la *gremolata*:** effeuiller le persil; éplucher et couper grossièrement la gousse d'ail; prélever en filaments le zeste du citron et de la moitié de l'orange.

Réunir tous les ingrédients et les hacher finement.

**Assaisonner les filets** de saumon en fleur de sel et poivre. Les déposer sur les feuilles de blette. Les recouvrir généreusement de *gremolata*, puis fermer les papillotes – elles doivent avoir l'aspect de petits paquets rectangulaires.

**Les faire cuire** 3 minutes à la vapeur – le saumon doit être mi-cuit.

**Servir avec des pommes de terre** vapeur, assaisonnées de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.

PUB

**Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées**

*Fauteuils relax/releveur*

*Lits électriques*

**MEDITEC SA**

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34
E-mail: info@meditec.ch – Site internet: www.meditec.ch
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)